



МЫ ЗА ЗОЖ

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



Закаливание

метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами.



Водные процедуры

Вода способна растворять в себе различные минеральные соли, усиливающие ее полезное влияние.



Воздушные ванны

Закалывают организм, улучшают обмен веществ, благотворно влияют на нервную систему, успокаивают психику.



Хождение босиком

Повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.



Закаливание воздухом

Воздух - бесценный дар природы и средство закаливания.



Закаливание солнцем

Способствуют образованию витамина «Д»; образованию дополнительного тепла в организме

Здоровое питание



это такое питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и поддержание сил человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний

Пирамида здорового питания



Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию.



МЫ - за здоровое питание!

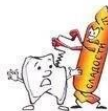
Ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ - ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
 - после прикосновения к животным;
 - после посещения туалета;
 - после всякого загрязнения.
- Это уберезет вас от болезней.



После пасты всем на диво зубы чисты и красивы! Зубы надо чистить обязательно утром и вечером перед сном.

Никогда не предлагай другому и не бери чужую зубную щетку и расческу, не делись косметикой и другими предметами личной гигиены, одеждой и обувью.



Береги свои глаза, при чтении держи книгу на расстоянии 35-40 см от глаз. Длительность просмотра телевизора и работы с компьютером не более 30-45 минут. Необходим перерыв.



СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури! Дым от сигарет загрязняет легкие, затрудняет дыхание и работу сердца, желтеют зубы, терется внешняя привлекательность.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОКЕЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой, первым делом руки мой!

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ ДНЕВНОЙ РАЦИОН



Ежедневные физические нагрузки и контроль за весом