

7 апреля  
Всемирный день  
здоровья



**Здоровье – это больше, чем  
просто избавление от болезней**

**Когда человек здоров и поддерживает себя в  
хорошей форме, то выглядит прекрасно,  
уверен в себе, энергичен, полон сил и  
счастлив.**

# Факторы, формирующие здоровье (ВОЗ)



Наследствен

30%

# **ЗОЖ** включает в себя несколько **составляющих:**



**Двигательная  
активность**



**Закаливание  
организма**



**Правильное  
питание**



**Личная  
гигиена**



**Отказ от  
вредных  
привычек**



**Гигиена труда  
и отдыха**

# Двигательная активность

**Движение – не только сущность жизни, но и основа здоровья.**

**Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь.**

**Гиппократ.**



# Регулярные занятия физической культурой:

- тренируют весь организм;
- усиливают его выносливость;
- помогают улучшить работоспособность мозга;
- предупреждают развитие различных заболеваний;
- позволяют нам иметь красивую, подтянутую фигуру.



# Закаливание организма

A young boy with wet hair and skin, smiling and holding his hands behind his head, standing in the rain. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting.

- **Закаливание - одно из эффективных средств профилактики заболеваний, особенно простудных.**
- **Правильно проведенное закаливание нормализует деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы, а также состояние психики.**
- **Закаливание проводится воздухом, водой и солнцем.**

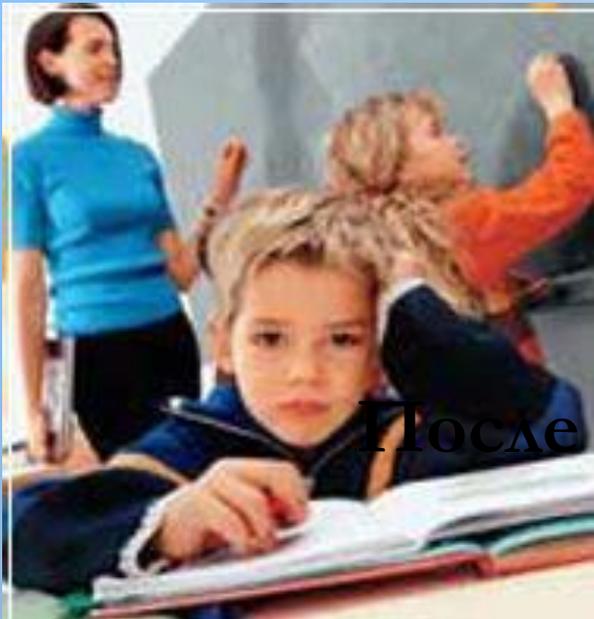


# Правильное питание – залог здоровья!

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- недорого
- полезно для всех

# Пирамида правильного питания





# Гигиена труда и отдыха

После физической и умственной работы  
нужно отдохнуть.

Чередование труда и отдыха  
обеспечивает восстановление сил.



# ОТДЫХ



**Активный отдых**



Прогулка

**Пассивный отдых**



Сон

# Личная гигиена



Правильный уход за телом – залог красоты и здоровья.

Очищая кожу, вы освобождаете ее от загрязнений, макияжа, отмерших клеток, которые могут закупорить поры и вызвать появление прыщей.

# Отказ от вредных привычек

Смертельная доза никотина – 50-100мг, содержится в 20 сигаретах;

Капля никотина убивает 3 лошадей весом 120 кг.



Выкуривая в день 9 сигарет. Вы сокращаете свою жизнь на 4,5 года.

Курение ухудшает зрение, слух, снижает память, способствует развитию заболеваний сердца, легких.



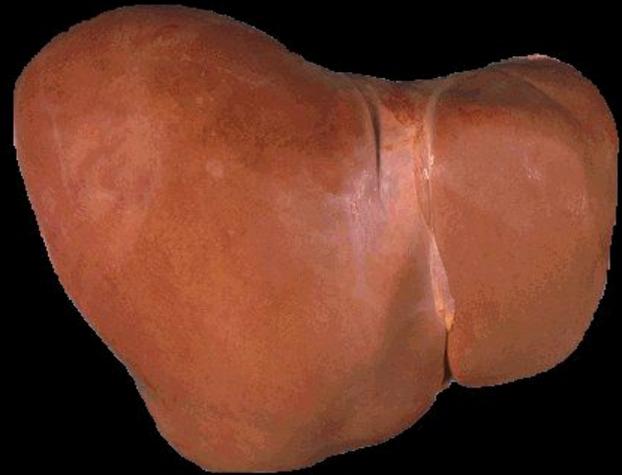
# АЛКОГОЛЬ – ЯД!

- Плохо влияет на плод, вызывая аборты и врожденные уродства;
- Вызывает язву желудка, рак, гепатит, цирроз, увеличение грудной железы у мужчин



**П  
Е  
Ч  
Е  
Н  
Ь**

**Нормальная  
печень**

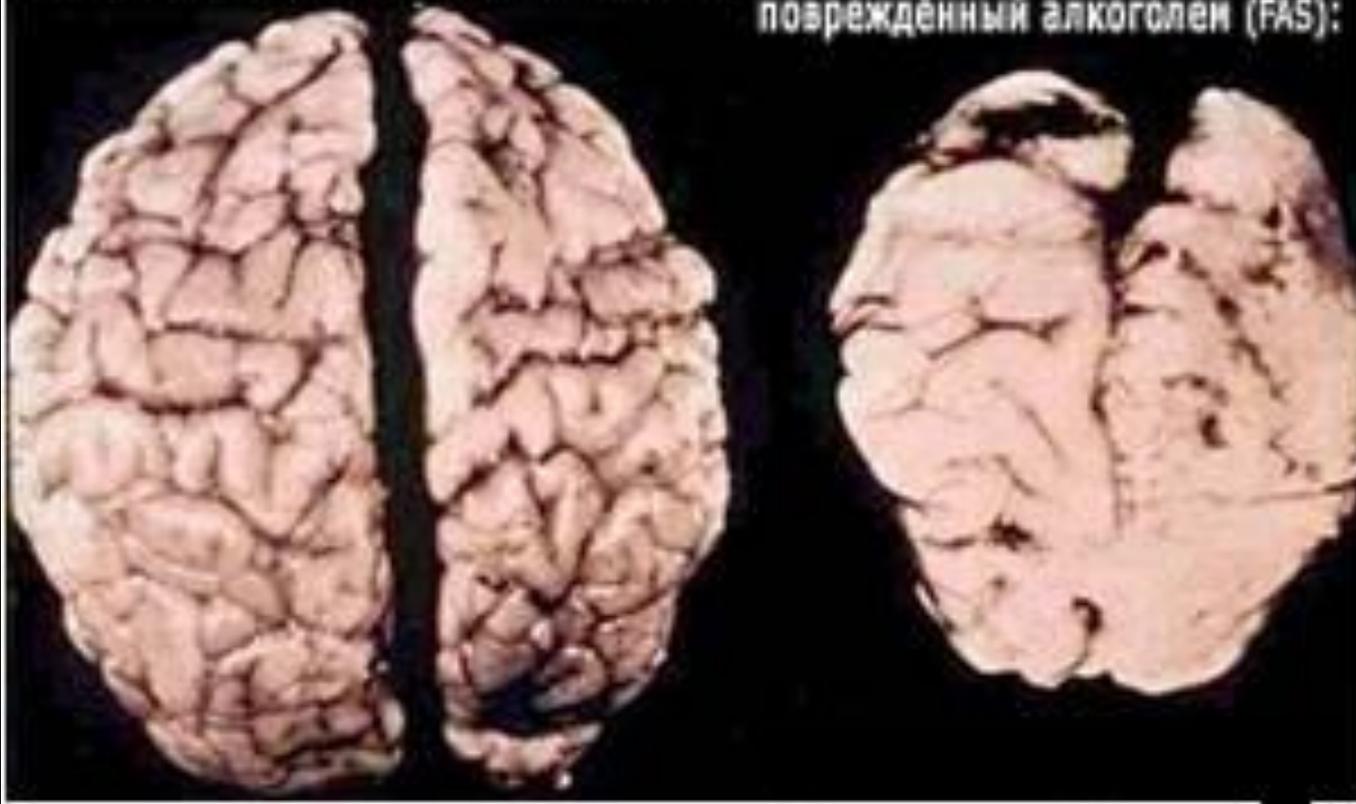


**Цирроз  
печени**



Мозг нормального ребёнка (6 недель):

Мозг ребёнка этого же возраста,  
повреждённый алкоголем (FAS):



**Алкоголь вызывает уменьшение  
объема мозга, его сморщивание.**

# Первые шаги к здоровому образу жизни:



- Прогулка вместо непродолжительной поездки;
- Лестница вместо лифта;

**Вода вместо газировки**



**Здоровая еда вместо вредной**



**Фрукты и овощи вместо сладостей**



# Держитесь выбранного курса

*Держитесь выбранного курса*



**Здоровый образ жизни – самый надежный, верный и дешевый путь к здоровью.**

**Никто не сможет помочь человеку сохранить свое здоровье, если он сам не постарается.**

