

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЧАС

«Говорим здоровью – Да!»



# Всемирный день здоровья





**Каждый год Всемирный день  
здоровья посвящается  
глобальным проблемам,  
стоящим перед  
здравоохранением планеты**

Чем более подвигается наука в изучении причин болезни, тем более выступает то общее положение, что предупреждать болезни гораздо легче, чем лечить их.  
И. И. Мечников





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

# Правила здорового образа жизни

«Руководить привычками и  
создавать их – вот один из  
основных принципов  
руководства своим телом»

М. Зоценко



# Режим дня

**ПЕРЕКУС**



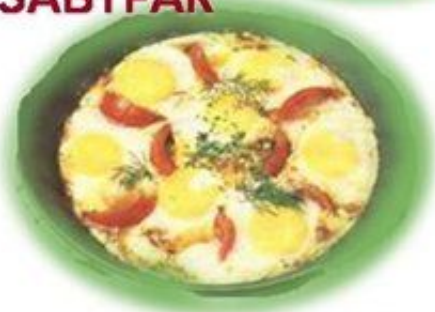
**ПЕРЕКУС**



**ОБЕД**



**ЗАВТРАК**



**ПЕРЕКУС**



**УЖИН**



**ПЕРЕКУС**



# Правильное питание







«Хороший человек должен беречь себя»

М. Горький



Отсутствие вредных привычек



Позорное и порочное несёт в себе смерть и рано ли, поздно ли само собою казнит себя»

Ф. Достоевский



Хороший смех — верный признак  
духовного здоровья.

М. Горький



**Положительные эмоции**

Здоровье в порядке –  
спасибо зарядке!



Оздоровление организма.  
Закаливание

**Желаем Вам здоровья!**

