

Скажи здоровью

ДА!



ЛЕГЕНДА

У древнего бога Эскулапа было две дочери - Панацея и Гигиена. Они обе владели даром целительства, но лечили по-разному.

Панацея считала, что может подарить людям лекарство от всех болезней сразу.

Гигиена же говорила, что на все случаи жизни одного-единственного средства быть не может. Человек слаб и уязвим потому, что не знает Законов Жизни. Этим законам надо людей научить.

Разные пути у дочерей Эскулапа. Панацея лечит людей таблетками да микстурами, ищет единственное средство от всех болезней сразу, а Гигиена просвещает людей, объясняет Законы Жизни. Она верит, что, овладев ими, люди станут физически и духовно здоровыми, а сама жизнь - прекрасной.

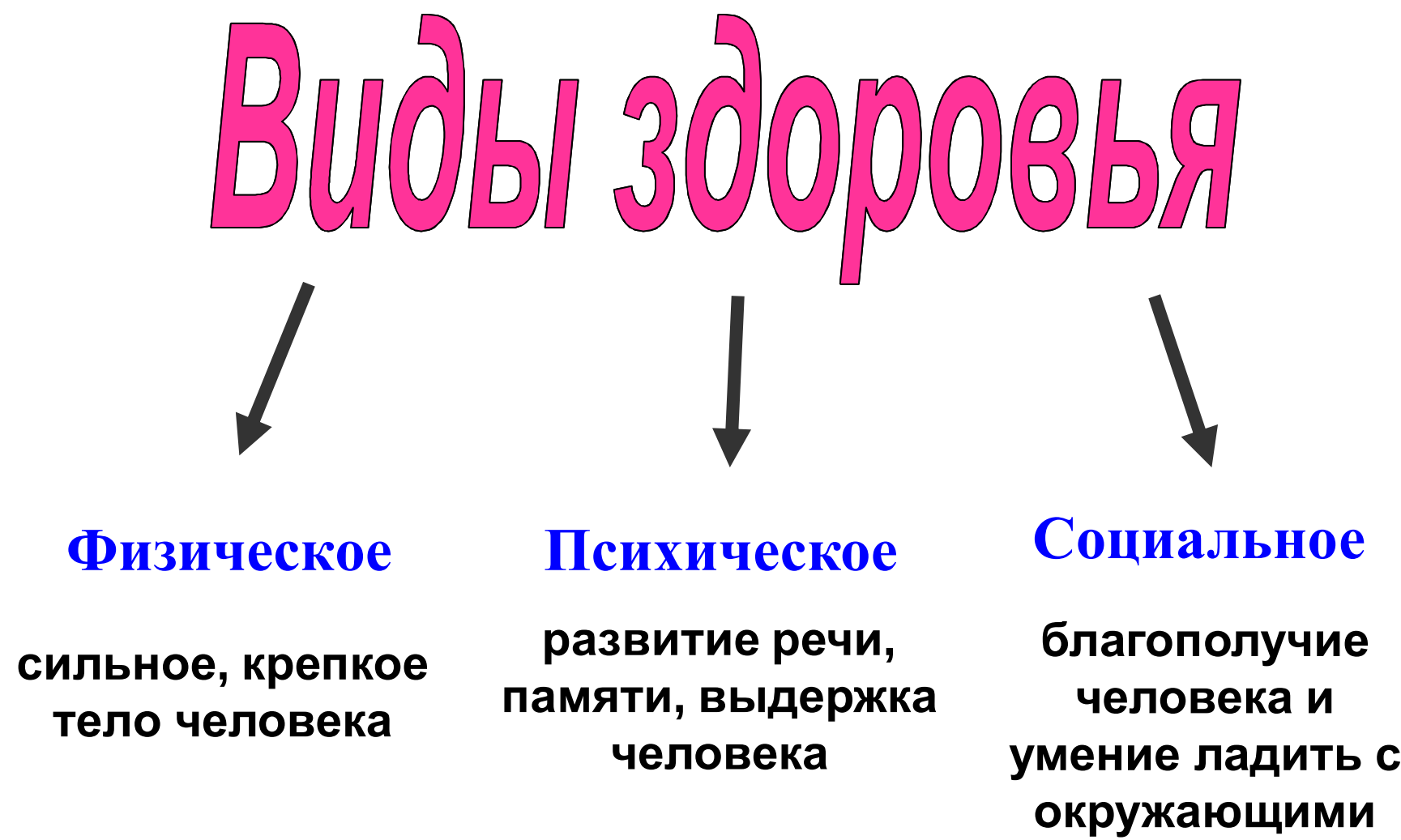
ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ ?

•это не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

•это нормальное состояние организма человека, хорошие условия труда, отдыха, ежедневное духовное, психическое и физическое самосовершенствование.

•это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Виды здоровья



```
graph TD; A[Виды здоровья] --> B[Физическое]; A --> C[Психическое]; A --> D[Социальное]; B --> B1[сильное, крепкое тело человека]; C --> C1[развитие речи, памяти, выдержка человека]; D --> D1[благополучие человека и умение ладить с окружающими];
```

Физическое

сильное, крепкое
тело человека

Психическое

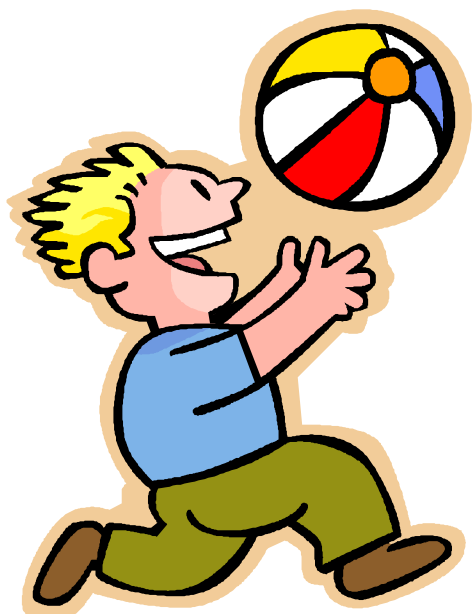
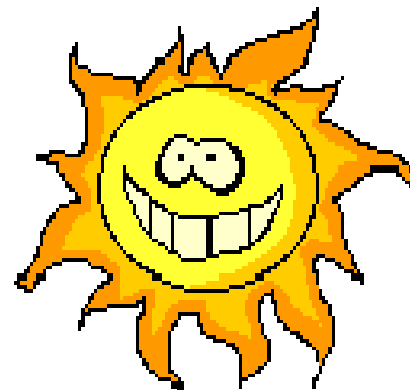
развитие речи,
памяти, выдержка
человека

Социальное

благополучие
человека и
умение ладить с
окружающими

ЗОЖ

- ✓ **Закаливание**
- ✓ **Зарядка**
- ✓ **Спорт**
- ✓ **Хорошее питание**
- ✓ **Искоренение вредных привычек**
- ✓ **Позитивное восприятие жизни и др.**



ЗАКАЛИВАНИЕ

*Это одно из важнейших правил
здорового образа жизни и
основанное средство
профилактики простудных
заболеваний*



Спорт



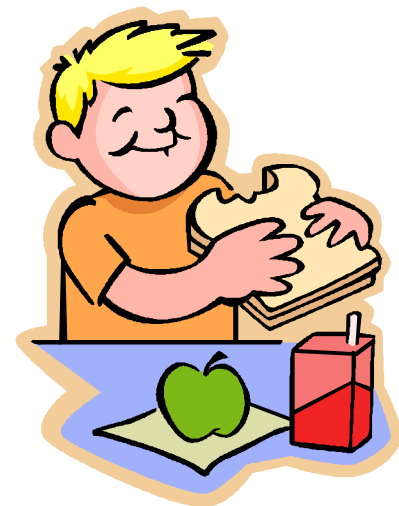
Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.



ПОЛЕЗНЫЕ

ВРЕДНЫЕ





Курение табака – вредная
привычка, заключающаяся
во вдыхании дыма
тлеющих листьев табака.

Алкоголь

«Алкоголь – источник бед!

Спорить с этим смысла нет.

Если хочешь долго жить!

Значит нужно ...Что?

Не пить!



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

- В спокойном состоянии через легкие проходит 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высокотренированные спортсмены могут произвольно в течение 10-11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, то есть с превышением нормы в 30 раз.
- Ученые установили, что через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%.
- Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питания, но и информация органов чувств.
- Каждый волос существует от 3-4 месяцев (ресницы) до 3-4 лет (волосы на голове). После этого волос выпадает, сосочек несколько месяцев отдыхает, а затем из него вырастает новый волос.
- Под влиянием солнечных лучей повышается тонус центральной нервной системы, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается барьерная функция кожи, обмен веществ и состав крови, укрепляется система кровообращения и иммунитет.
- Самая редкая болезнь в мире – оспа. В мае 1978 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) доложила, что последний случай заболевания произошел в августе 1978 года.
- Самое длительное время жизни, дата которой точно установлена- 122 года и 164 дня. Столько прожила Жанна Луиза Кальман.

ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ

«Возьмите чашу терпения, влейте в неё полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Всё это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути»

Желаем вам:



Никогда не болеть



Правильно питаться



Быть бодрыми



Вершить добрые дела