



«Как помочь сохранить себе здоровье»



**У природы есть закон –
Счастлив будет только тот,
Кто здоровье сбережет.
Прочь гони-ка все хворобы!
Почись-ка быть здоровым!**

ЗДОРОВЬЕ - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.



Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств)
- оптимальный двигательный режим, закаливание
- рациональное питание
- личная гигиена
- положительные эмоции



Правило № 1

**С самых ранних лет
понять, что здоровье
человека — в его
собственных руках**



Правило № 2

Ни в коем случае
не допускайте
появления
избыточного веса



Правило № 3

**Будьте
активными!**



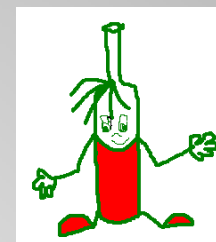
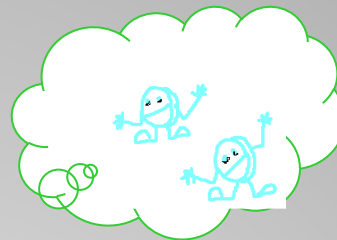
Правило № 4

**Занимайтесь
закаливанием**



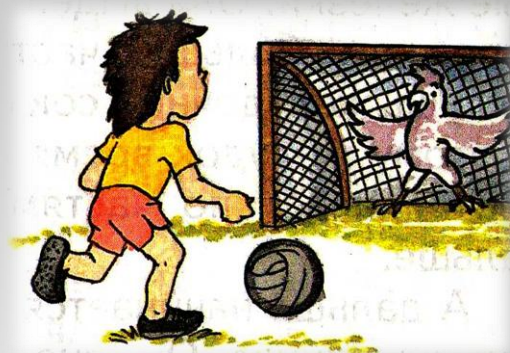
Правило № 5

**Исключите
любые
вредные
привычки**



Правило № 6

Преодолевайте лень



Эти правила помогут человеку
вырасти здоровым, крепким,
жизнерадостным, готовым к труду,
учёбе и вообще к жизни.

Перечислите их.





Каждый твёрдо должен знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго, долго будут жить.
И запомните, ведь здоровье
В магазине не купить!



Не одолжить у друга,
Не выиграть в лото,
Ведь без здоровья счастье,
Поверьте уж не то.

Здоровье - это кладезь.
Его нельзя купить.
Однажды потерявши,
Его не возвратить.



**Море счастья без здоровья
Не наполнит душу вам.
Не подарит настроенье
Ни тебе и ни друзьям.**

**Не порадует работа,
Да и денег не скопить.
В общем, без здоровья плохо,
Очень плохо людям жить.**



**Несомненно, что здоровье
С детства надо укреплять:
Физкультурой заниматься,
Бегать, прыгать и играть.**

**Фрукты есть как можно больше,
Предварительно помыть,
А гуляя после школы,
Про уроки не забыть.**





A family of three is walking hand-in-hand on a dirt path through a lush green forest. The mother, on the left, has blonde hair and is wearing a blue t-shirt and light blue jeans. The father, on the right, has dark hair and is wearing an orange t-shirt and blue jeans. Between them is a young child with curly brown hair, wearing an orange sleeveless top and dark blue pants. They are all smiling and looking towards the camera. The background is filled with tall trees and dense foliage.

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь
тел. (017) 227-53-33; факс (017) 227-53-21