

# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ



## ОБЪЯВЛЕНИЯ

### Основные правила личной гигиены

- 1. Мыть руки с мылом перед едой, после посещения туалета, перед выходом из транспорта, перед входом в торговую точку, перед входом в учебное заведение, перед входом в общественное место, перед входом в магазин, перед входом в школу, перед входом в детский сад.
- 2. Мыть руки с мылом перед приемом пищи, перед приемом лекарств, перед приемом пищи, перед приемом лекарств, перед приемом пищи, перед приемом лекарств.
- 3. Мыть руки с мылом перед приемом пищи, перед приемом лекарств, перед приемом пищи, перед приемом лекарств, перед приемом пищи, перед приемом лекарств.
- 4. Мыть руки с мылом перед приемом пищи, перед приемом лекарств, перед приемом пищи, перед приемом лекарств, перед приемом пищи, перед приемом лекарств.

## СИДИ ПРАВИЛЬНО



## КОНСТИТУЦИЯ РФ



1. Каждый имеет право на свободу совести и вероисповедания.
2. Мужчины и женщины равны перед законом и судом.
3. Свобода мысли, слова, информации и массовой информации гарантируется каждому.

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- 1. Курение и употребление алкоголя.
- 2. Употребление наркотических веществ.
- 3. Употребление табака.
- 4. Употребление спиртных напитков.

## ИНФОРМАЦИЯ



**Здоровье - это здорово!**



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

### Чистим зубы правильно

1. Чистить зубы нужно дважды в день: утром и вечером.

2. Чистить зубы нужно правильно: сначала сверху, потом снизу.

3. Чистить зубы нужно правильно: сначала сверху, потом снизу.

## ДЕЖУРСТВО В ШКОЛЕ

1. Дежурство в школе - это ответственность.

2. Дежурство в школе - это ответственность.

3. Дежурство в школе - это ответственность.

## ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

1. Здоровье - это богатство.

2. Здоровье - это богатство.

3. Здоровье - это богатство.

## КОНКУРСЫ ВИКТОРИНЫ



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**НЕТ** курению!

**НЕТ** наркотикам!

**НЕТ** алкоголю!

## Как курение влияет на организм

Курение является одной из основных причин заболеваний и преждевременной смерти. Вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, повреждают органы и системы организма, вызывая различные заболевания.

Курение приводит к повреждению легких, сердца, сосудов, а также к развитию онкологических заболеваний. Кроме того, курение негативно влияет на репродуктивную функцию и здоровье будущих детей.

Отказ от курения значительно снижает риск развития этих заболеваний и способствует улучшению качества жизни.



## Последствия наркомании

Наркомания — это зависимость от психоактивных веществ, которая приводит к тяжелым последствиям для здоровья и жизни. Злоупотребление наркотиками разрушает организм, вызывает психические расстройства и может привести к смерти.

Наркомания также негативно влияет на социальные отношения, приводит к потере работы и семьи. Важно понимать, что наркомания — это болезнь, которую можно лечить, но только при своевременном обращении к специалистам.

Избегание употребления наркотиков и обращение за помощью при первых признаках зависимости — ключ к выздоровлению.

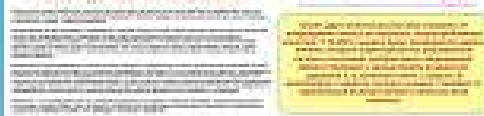


## Симптомы алкоголизма

Алкоголизм — это хроническое заболевание, характеризующееся неконтролируемым употреблением алкоголя. Симптомы алкоголизма включают изменения в поведении, физическое ухудшение и зависимость от спиртных напитков.

К основным симптомам относятся: потеря интереса к жизни, раздражительность, тремор рук, тошнота и рвота после употребления алкоголя. Если вы заметили у себя или близкого человека такие симптомы, необходимо немедленно обратиться к врачу.

Лечение алкоголизма требует комплексного подхода, включающего медицинскую помощь, психотерапию и социальную поддержку.



**ДА** физкультуре и спорту!

**ДА** здоровому питанию!



Физическая активность — это важный элемент здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают настроение и помогают поддерживать здоровый вес. Спорт также способствует развитию выносливости и силы.

## Берегите здоровье, занимайтесь спортом!

Занятия спортом помогают бороться со стрессом, улучшают сон и повышают иммунитет. Важно выбирать вид спорта, который вам нравится, и заниматься регулярно.

Для достижения наилучших результатов рекомендуется сочетать физические упражнения с правильным питанием и достаточным отдыхом.



Здоровое питание — это основа хорошего самочувствия и долголетия. Включите в свой рацион больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и полезных жиров. Избегайте фаст-фуда, сладких напитков и избытка соли.

## Рекомендации по здоровому питанию

Для поддержания здоровья важно соблюдать следующие рекомендации: употреблять достаточное количество воды, есть регулярно и небольшими порциями, избегать переедания. Также рекомендуется ограничить потребление сахара и насыщенных жиров.

Помните, что здоровое питание — это не диета, а образ жизни. Выбирайте качественные продукты и наслаждайтесь процессом еды.







