























УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ



ОБЪЯВЛЕНИЯ

Для соблюдения личной гигиены (аксельны) уже ежедневно необходимо



ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЛОЖЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ



- 1. При выполнении упражнений в спорте следует избегать чрезмерных нагрузок.
- 2. При выполнении упражнений в спорте следует избегать чрезмерных нагрузок.
- 3. При выполнении упражнений в спорте следует избегать чрезмерных нагрузок.
- 4. При выполнении упражнений в спорте следует избегать чрезмерных нагрузок.



Гражданам Российской Федерации гарантируется право на охрану здоровья в соответствии с Конституцией Российской Федерации, с общепризнанными принципами и нормами международного права и международными договорами Российской Федерации, Конституциями (уставами) субъектов Российской Федерации.

Конституция Российской Федерации (ст. 41)

- Основными принципами охраны здоровья граждан являются:
1. соблюдение прав человека и гражданина в области охраны здоровья и обеспечения связанных с этим правами государственных гарантий;
 2. доступность медицинской помощи;
 3. приоритет профилактических мер в области охраны здоровья граждан;
 4. социальная ответственность граждан в случае утраты здоровья;
 5. ответственность органов государственной власти и органов местного самоуправления, предприятий, учреждений и организаций независимо от формы собственности, должностных лиц за обеспечение прав граждан в области охраны здоровья.

Выполнено в Западном Региональном Центре охраны здоровья (г. Москва)

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

КУРЕНИЕ

Курение пагубно влияет на организм человека, вызывает рак, болезни сердца и легких, снижает иммунитет. Курение является одной из основных причин преждевременной смерти.

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь вызывает заболевания печени, почек, сердца, желудка, снижает иммунитет, вызывает зависимость. Алкоголизм является одной из основных причин преждевременной смерти.

НАРКОМАНИЯ

Наркотики вызывают заболевания печени, почек, сердца, желудка, снижают иммунитет, вызывают зависимость. Наркомания является одной из основных причин преждевременной смерти.

СПИД

При СПИДе иммунная система человека ослабевает, что приводит к развитию различных заболеваний. СПИД является одной из основных причин преждевременной смерти.

ИНФОРМАЦИЯ

Витамины А (Каротин)

Витамины А (Каротин) необходимы для зрения, иммунитета, здоровья кожи. Они содержатся в моркови, тыкве, печени трески.

Витамины В1, В2, В6, В9, В12

Витамины В1, В2, В6, В9, В12 необходимы для нервной системы, иммунитета, здоровья кожи. Они содержатся в зерновых, овощах, мясе.

Витамины С (Аскорбиновая кислота)

Витамины С (Аскорбиновая кислота) необходимы для иммунитета, здоровья кожи, сосудов. Они содержатся в цитрусовых, ягодах, овощах.

Витамины Е (Токоферол)

Витамины Е (Токоферол) необходимы для иммунитета, здоровья кожи, сосудов. Они содержатся в растительных маслах, орехах.

Витамины К

Витамины К необходимы для иммунитета, здоровья кожи, сосудов. Они содержатся в зеленых овощах, печени трески.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Самые опасные животные



ДЕЖУРСТВО В ШКОЛЕ

Дежурство в школе является одной из основных обязанностей учащихся. Оно помогает поддерживать порядок, обеспечивать безопасность и оказывать первую помощь.



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

БЕЗ

Безопасность является одной из основных задач охраны здоровья. Необходимо избегать опасных ситуаций, соблюдать правила безопасности.

КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ

Здоровье - это здорово!



























