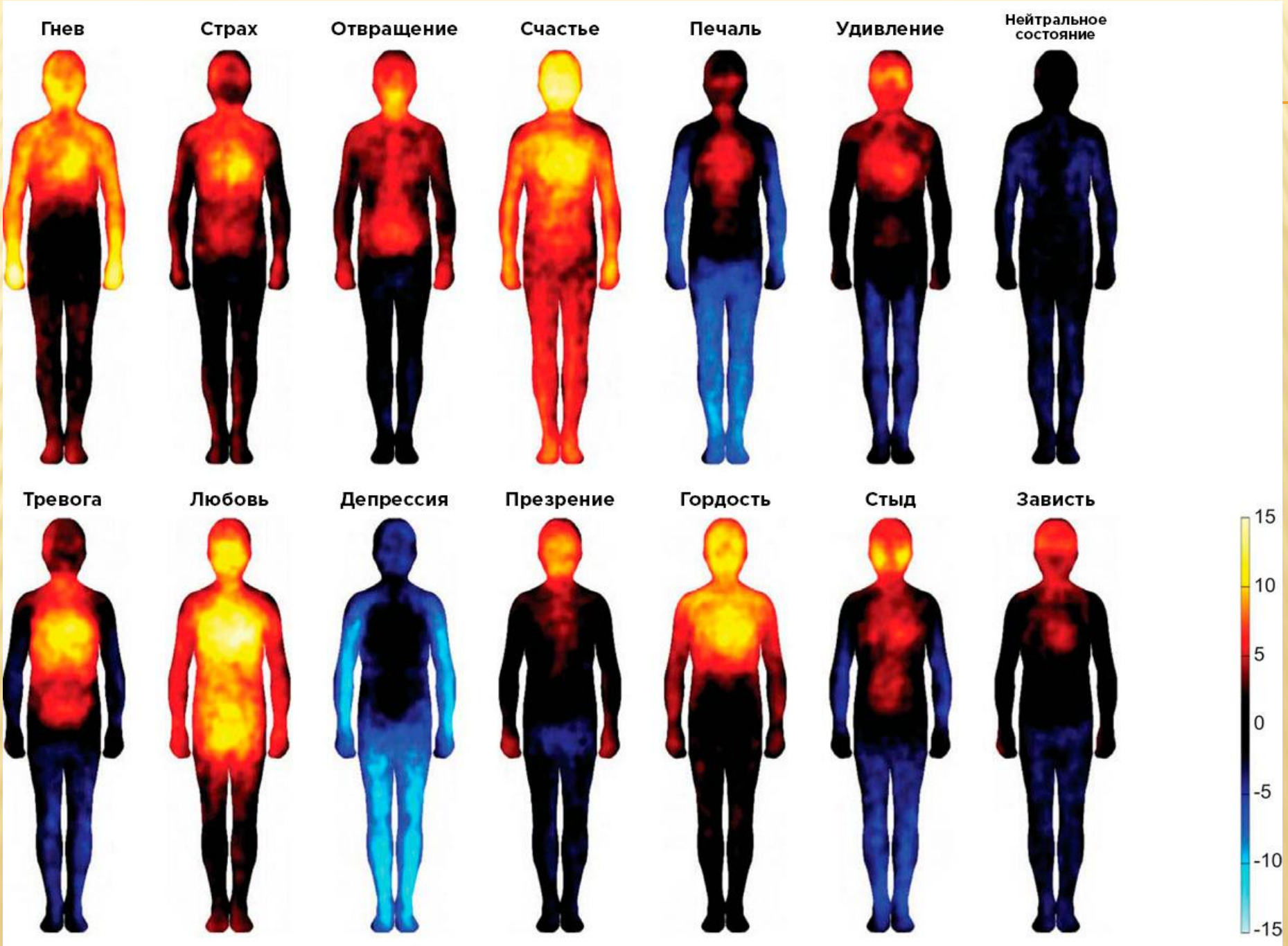
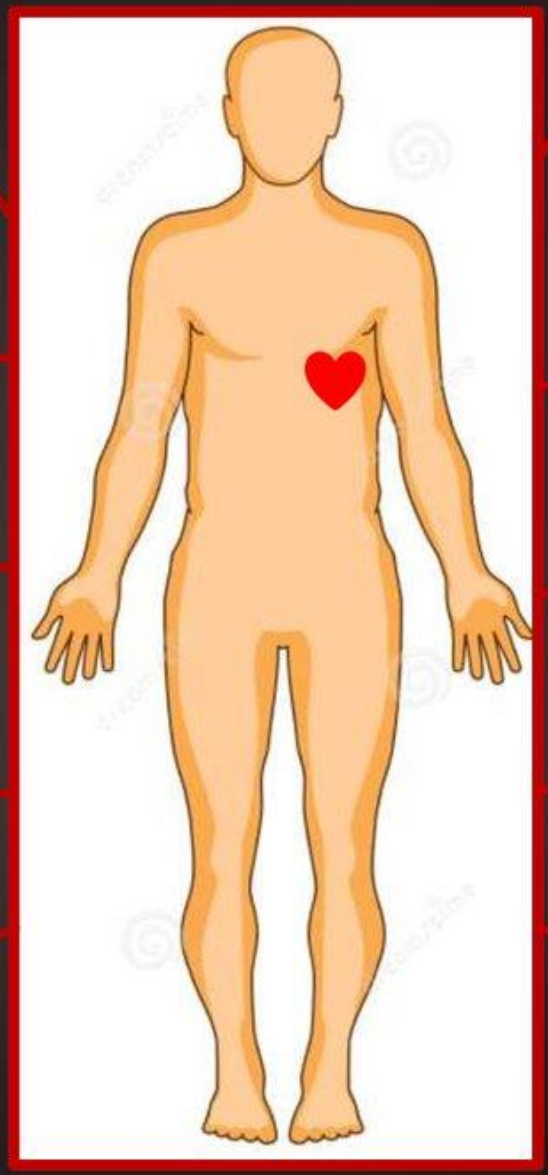
Здоровье-главное жизненное благо

ЯНУШ КОРЧАК


Гнев
Страх
Отвращение
Счастье
Печаль
Удивление
Нейтральное состояние
Тревога
Любовь
Депрессия
Презрение
Гордость
Стыд
Зависть
15
10
5
0
-5
-10
-15

Влияние стресса на организм человека



- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, МИГРЕНЬ
- Ухудшение памяти
- Тошнота
- Рассеивание внимания
- Головокружение
- Нарушения желудочно-кишечного тракта
- Ослабление иммунной системы
- ДЕПРЕССИЯ, БЕССОННИЦА
- Кожные заболевания
- Выпадение волос

ОБЩЕЕ УТОМЛЕНИЕ, НЕРВОЗНОСТЬ

Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, витамины

УТОМЛЕНИЕ ГЛАЗ

Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз , не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А

ВЕГЕТАТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка

МЫШЕЧНОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ, НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК

Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира; употребление продуктов, богатых кальцием

УЛУЧШАЮТ ПАМЯТЬ

УЛУЧШАЮТ РАБОТУ МОЗГА

ПРИРОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ

НАПИТКИ

ПЛОХО!

Adrenalin
RUSH
Ninja
POWER
B-52
ENERGY DRINK
BULIT
ENERGY DRINK
RED DEVIL
ENERGY DRINK
JAGUAR
Adrenalin
RUSH
body power
NRJa
energy drink
I know it!
burn
INTENSE ENERGY

ПОМОГАЮТ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ:

ПРИРОДНЫЕ ЛЕКАРСТВА

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

ВИТАМИН Е

ПОЛЕЗНО СУПЫ!

ТОНИЗИРУЮТ

ПОМОГАЮТ РАССЛАБИТЬСЯ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- 1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
- 2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- 3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами
- Сделать рисунок перевернутой 8

«Главное в этом мире не то, где мы стоим, а в каком направлении движемся»

Оливер Холмс