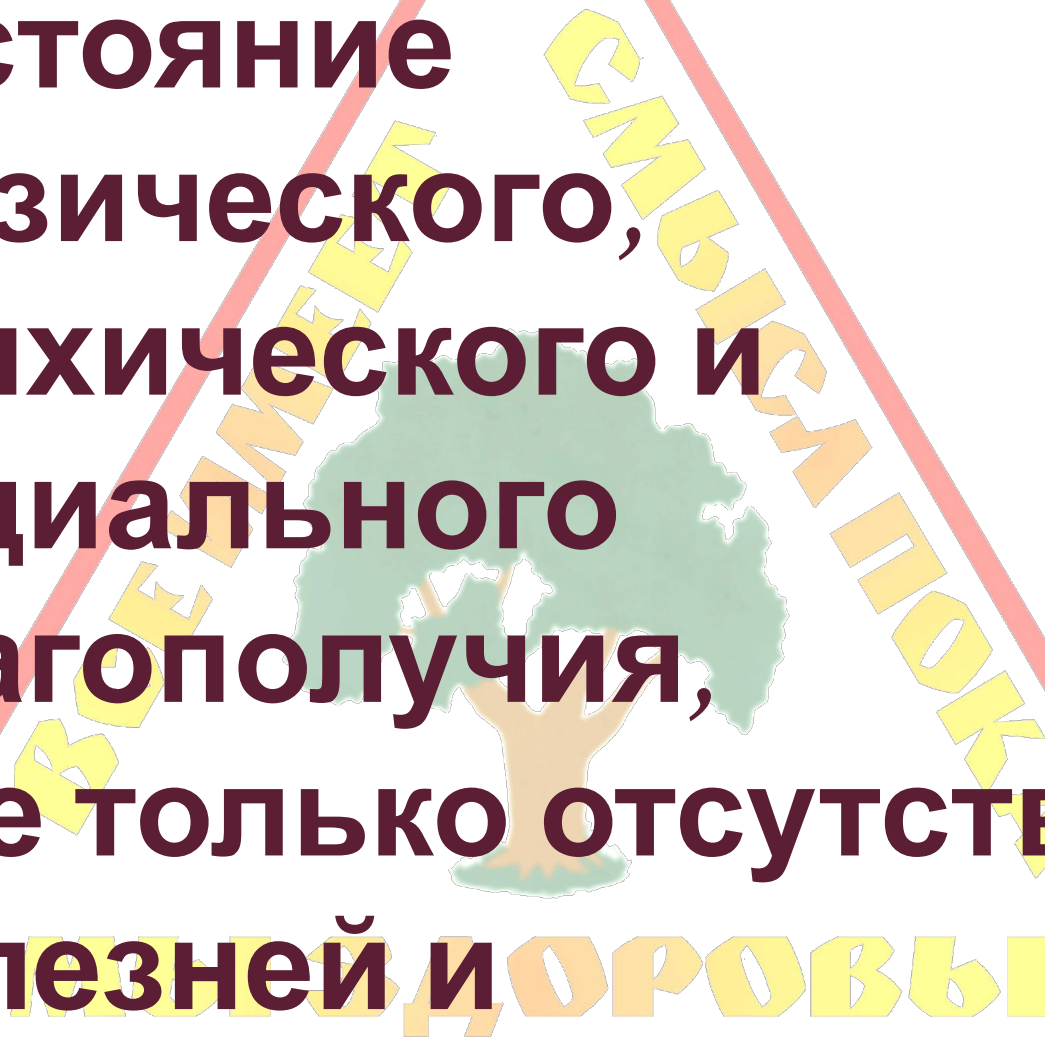


# «Формула здоровья»



**«Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений»**



# «Надо, чтобы ум был здоровым в теле

ВОМ».

Ювенал





ВЫИГРЫВАЕМ СМЯГО ПЛОДА

**ВИКТОРИНА**

МЫ ЗДОРОВЫ

1. Зарядка - это источник бодрости и здоровья
2. Жвачка сохраняет зубы
3. Кактусы снимают излучение от компьютера
4. Бананы поднимают настроение
5. Морковь замедляет процесс старения организма
6. Молоко полезнее йогурта
7. Ежедневно надо выпивать стакан молока
8. Есть безвредные наркотики
9. От курения погибает более 10 тыс. человек
10. Отказаться от курения легко
11. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки
12. Летом можно запастись витаминами на целый год
13. Недостаток Солнца вызывает депрессию
14. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой
15. Ребёнку достаточно спать ночью 8 часов

1. Да

6. Нет

11. Да

2. Нет

7. Да

12. Нет

3. Нет

8. Нет

13. Да

4. Да

9. Да

14. Да

5. Да

10. Нет

15. Нет



МЫ ЗДОРОВЫ



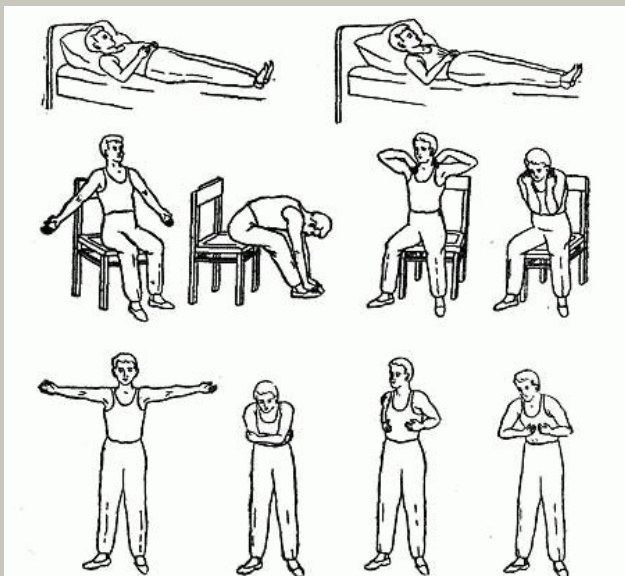
# Факторы здоровья

- Правильное дыхание
- Активный образ жизни, спорт
- Хорошее настроение
- Правильное питание
- Неприятие вредных привычек

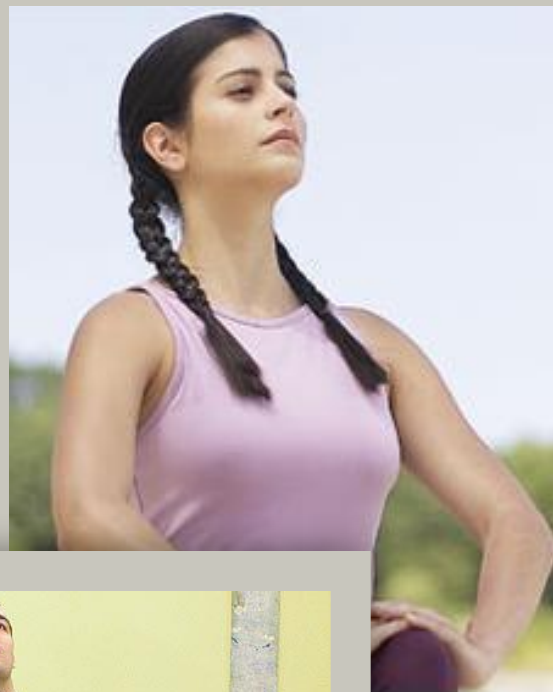
МЫ ЗДОРОВЫ

Далее

# Правильное дыхание



Специальные дыхательные упражнения, способствующие выдоху.





# Активный образ жизни, спорт



# ПАМ'ЯТКА НАЧИНАЮЩЕМУ БЕГУНУ.



# Хорошее настроение





# Правильное питание



# Неприятие вредных привычек



ИТАК ...





# Формула здоровья

100% здоровья

= 10% медицины

+ 20% наследственности

+ 20% окружающей среды

+ 50% образ жизни

# Формула здоровья

