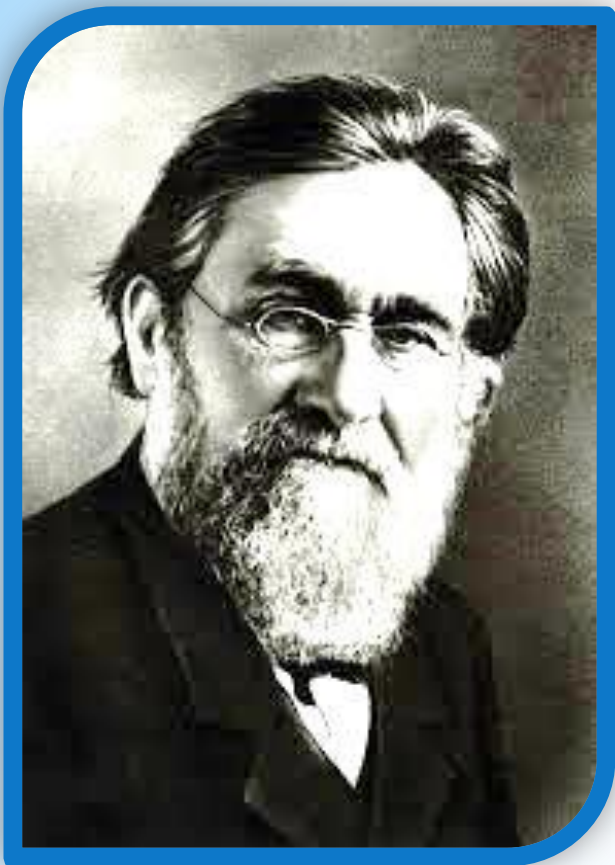




Здоровье



ЕДИНОВЕРНЫМ
БЫТЬ
МОДНО!



Илья Ильич Мечников



Александр
Александрович
Богомолец

**150-160 лет – это
ВОЗМОЖНО?**

Социологический опрос :

- * Участники (взрослые и воспитанники д.д.) - **30** человек;
- * взрослые - **15** человек;
- * дети - **15** человек

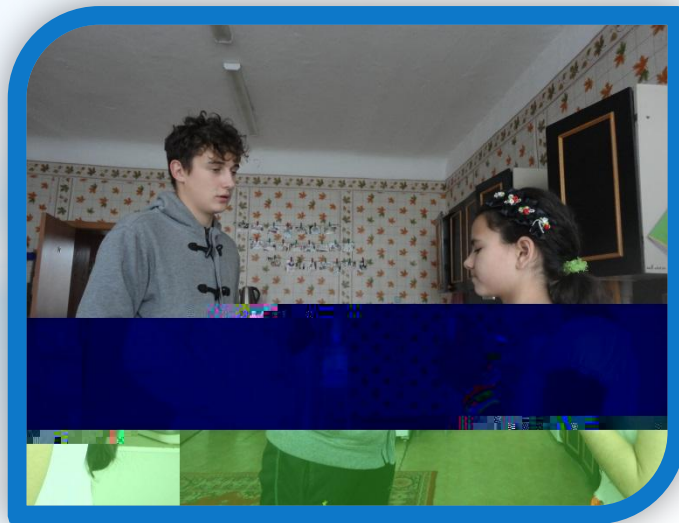
* Здоровье - это?

Ловцов С.: «...хорошее питание, спорт, ЗОЖ»;

Мухадиева Ф.: «...хорошее самочувствие организма»;

Анисимова А.: «...когда люди ведут ЗОЖ»;

Курапов Л.: «...физическое состояние организма»



Елена Александровна: «...путь к физическому, духовному здоровью»;
Марина Николаевна: «...физическая и психическая гармония»;
Ольга Владимировна: «...отсутствие болезней»



*** Здоровье - это?**

КУРИ КУРИ!!!

NO S



ду ☺

16.7
12.11.19

Рисунок Кустрикова Андрея

* **Здоровье - состояние полного физического, духовного, и социального благополучия**



* Здоровый образ жизни

Личная гигиена

Правильное и
рациональное
питание

Двигательная
активность

Предупреждение
формирования пагубных
привычек

Положительные
эмоции

* Ежедневное меню:

- * хлеб-400гр.;
- * крупа, макаронны-60гр.;
- * мясо-150гр.;
- * рыба-100гр.;
- * слив.масло-20гр.;
- * яйцо-1шт.;
- * молоко, кефир-200гр.;
- * творог-100гр.(или 50гр. сыра);
- * фрукты-200гр.;
- * картофель-400гр.



**«Как суконщики чистят сукна,
выбивая их от пыли, так
гимнастика очищает организм»**

Гиппократ



«Ничто так не истощает и не разрушает человека ,как продолжительное бездействие»

Аристотель

«Девяносто лет назад я сделал свою первую гимнастику . И с тех пор каждое утро начинается для меня с гимнастики и обтирания ...Я ни разу не болел»

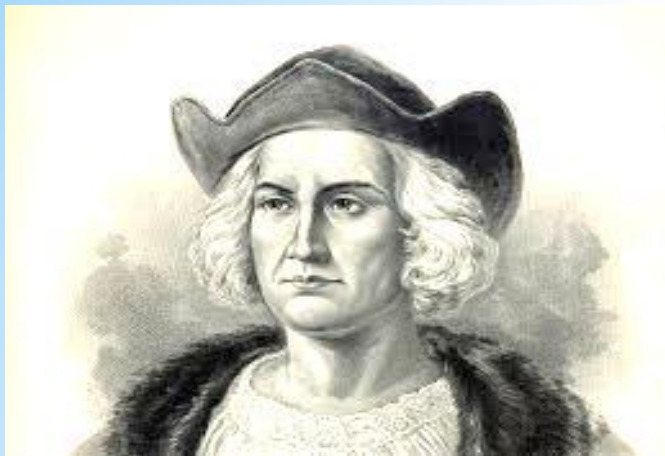
Г. Н. Сперанский



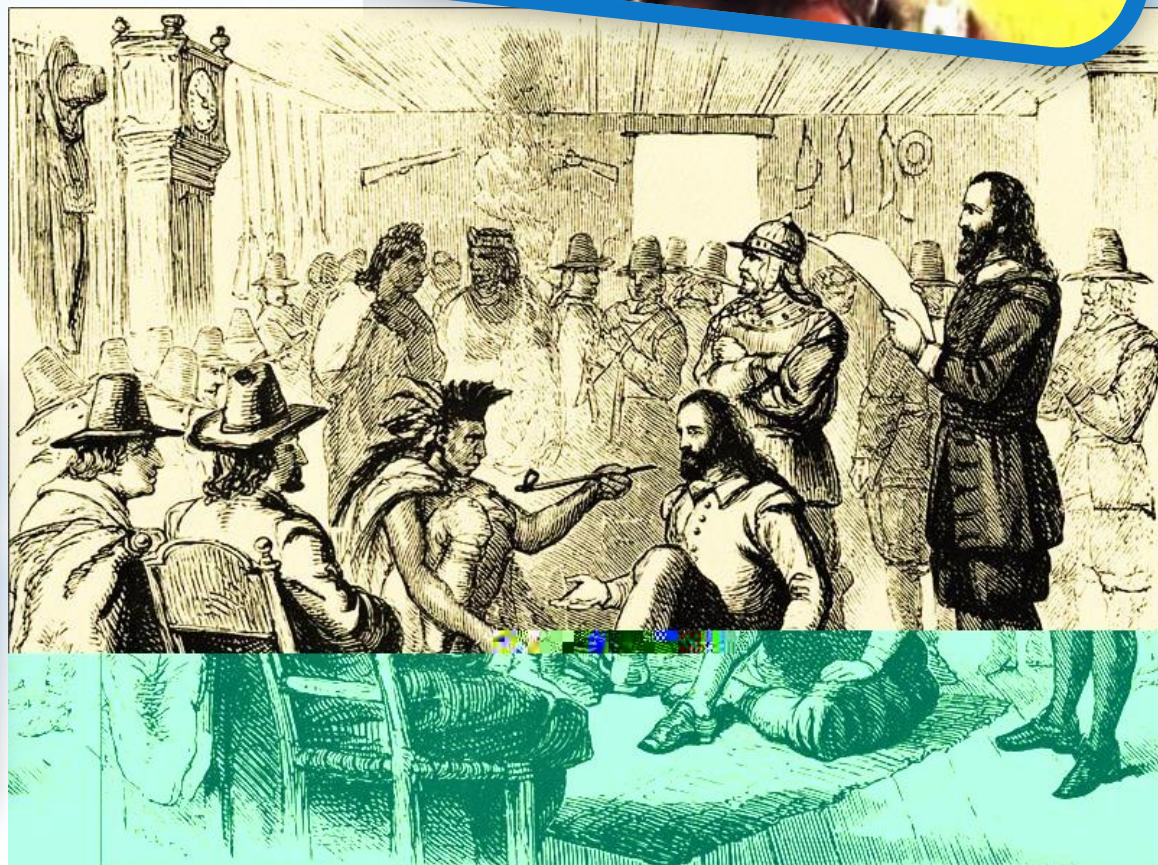
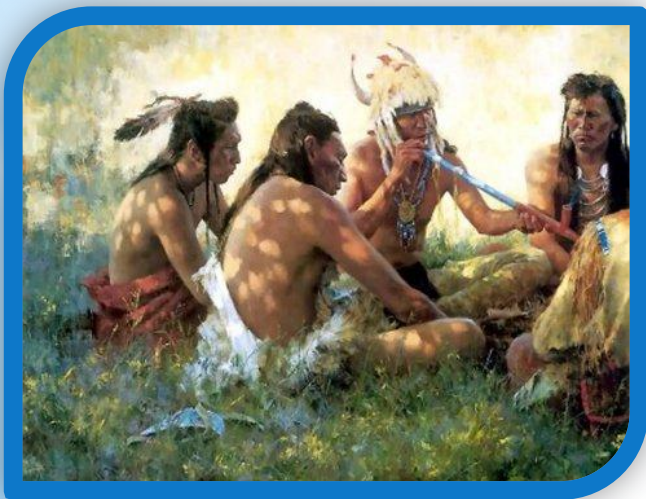
* Табак -

род многолетних и однолетних растений семейства Паслёновые (**Solanaceae**). Содержит НИКОТИН, культивируется как наркотическое средство, вызывающее кратковременную эйфорию. Употребление табака в различных видах и различными способами (курение, жевание, нюхание) вызывает зависимость





Христофор Колумб





СПАСИБО за

ВНИМАНИЕ!!!

ЗДОРОВЫМ

быть модно