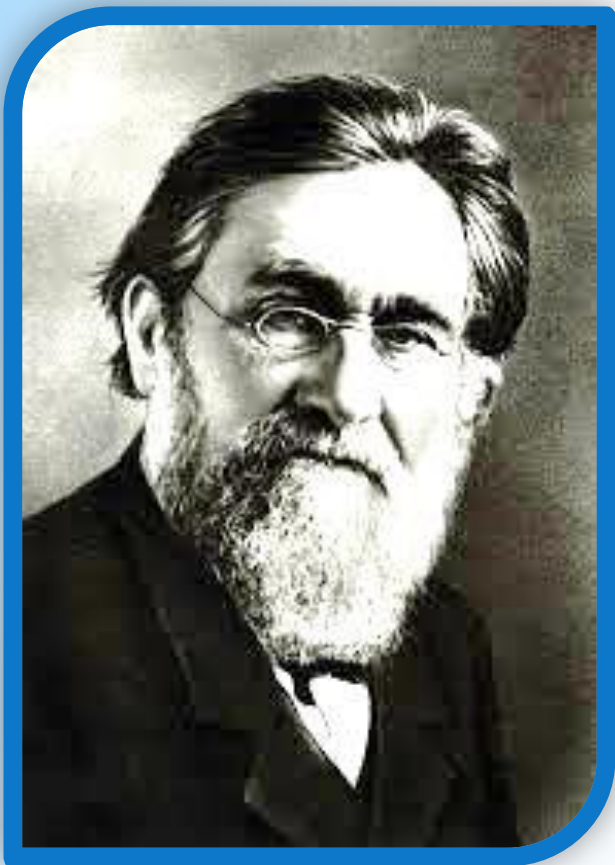




Здоровье



ЕДИНОВЕБЫМ  
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

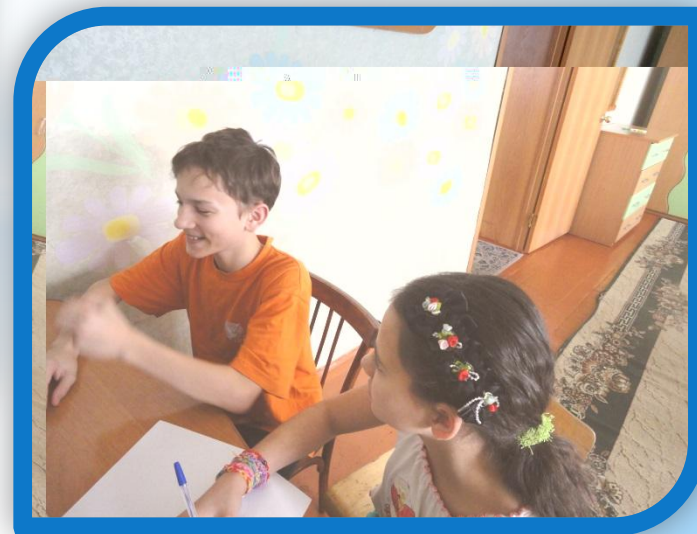
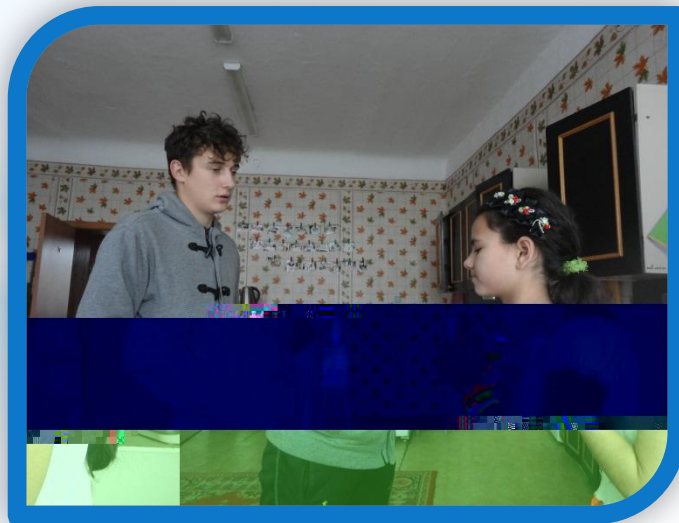
# \* Здоровье - это?

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?**

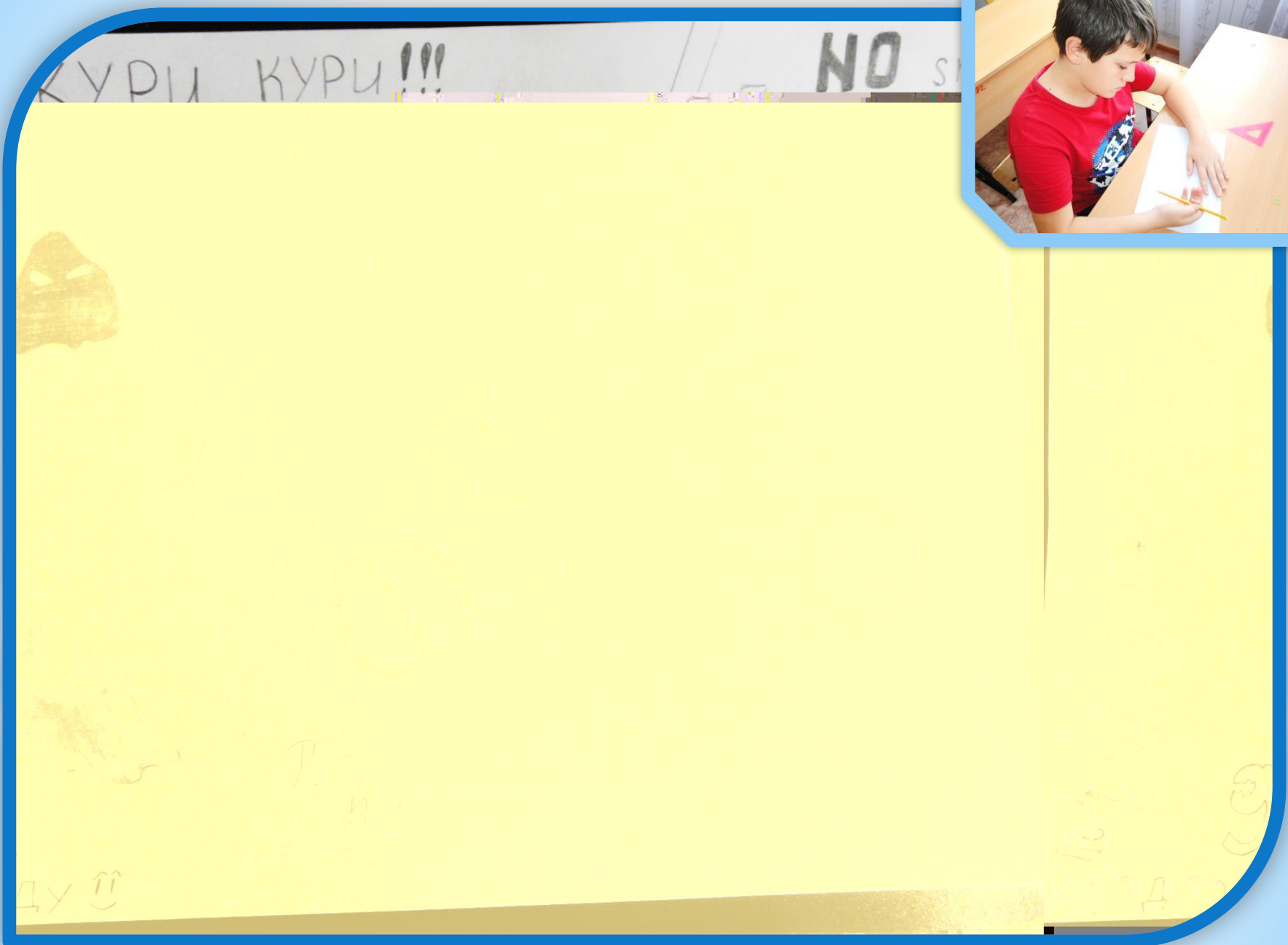


Рисунок Кустрикова Андрея

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



# \* Здоровый образ жизни

Личная гигиена

Правильное и  
рациональное  
питание

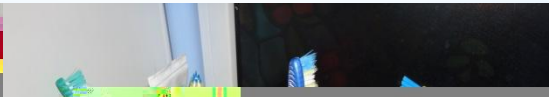
Двигательная  
активность

Предупреждение  
формирования пагубных  
привычек

Положительные  
эмоции

# \* Правила личной гигиены:

- \* мойте все тело как можно чаще;
- \* имейте личные предметы гигиены;
- \* следите за руками;
- \* чаще меняйте бельё;
- \* соблюдайте режим





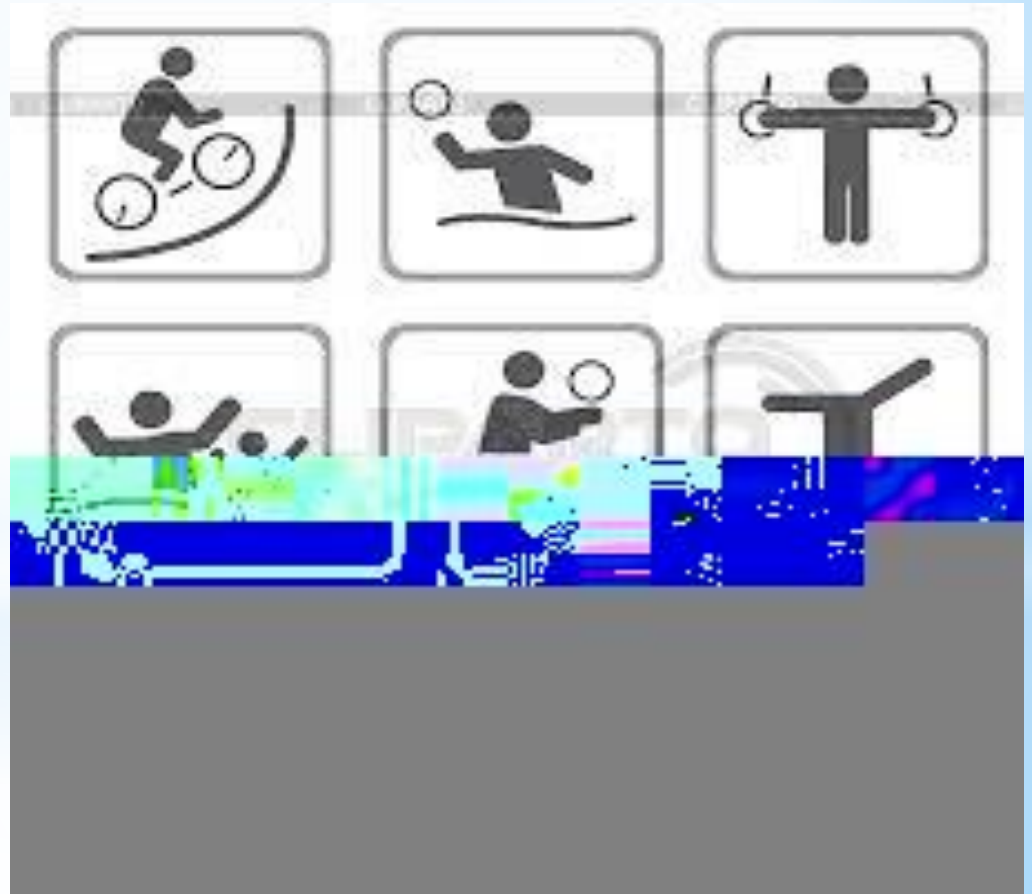
# \* Ежедневное меню:

- \* 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»

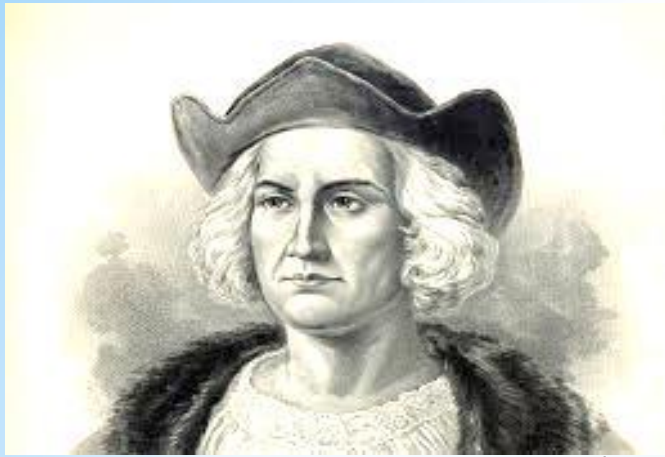
Г. Н. Сперанский



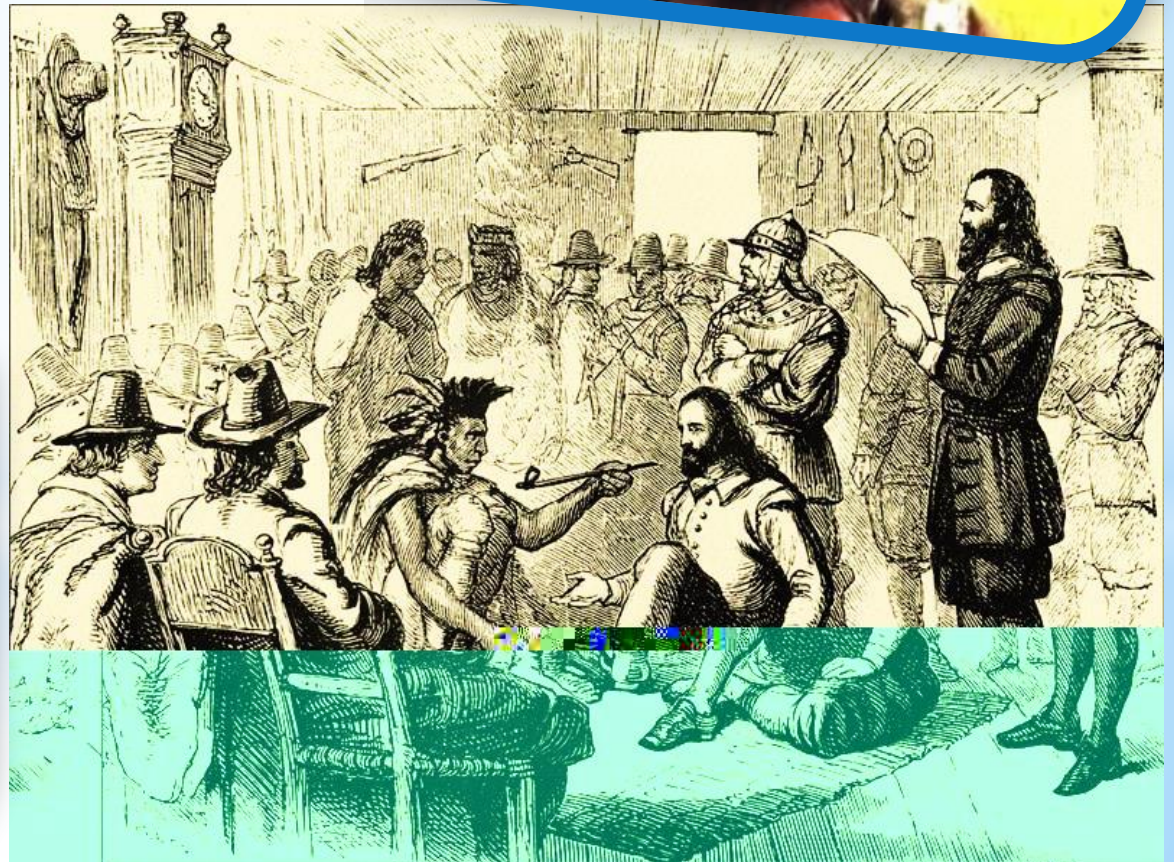
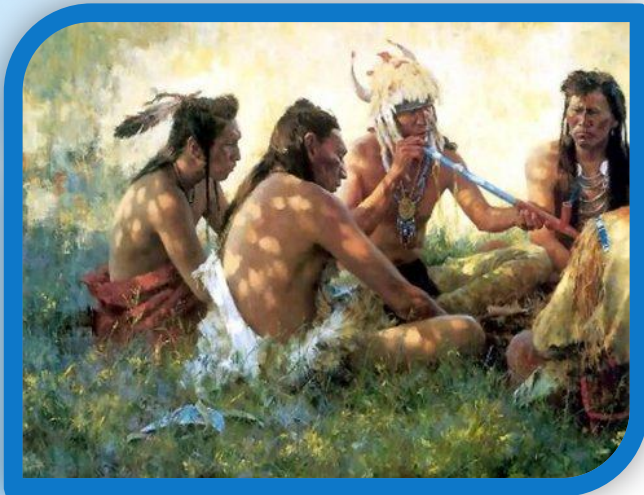
# \* Табак -

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*

