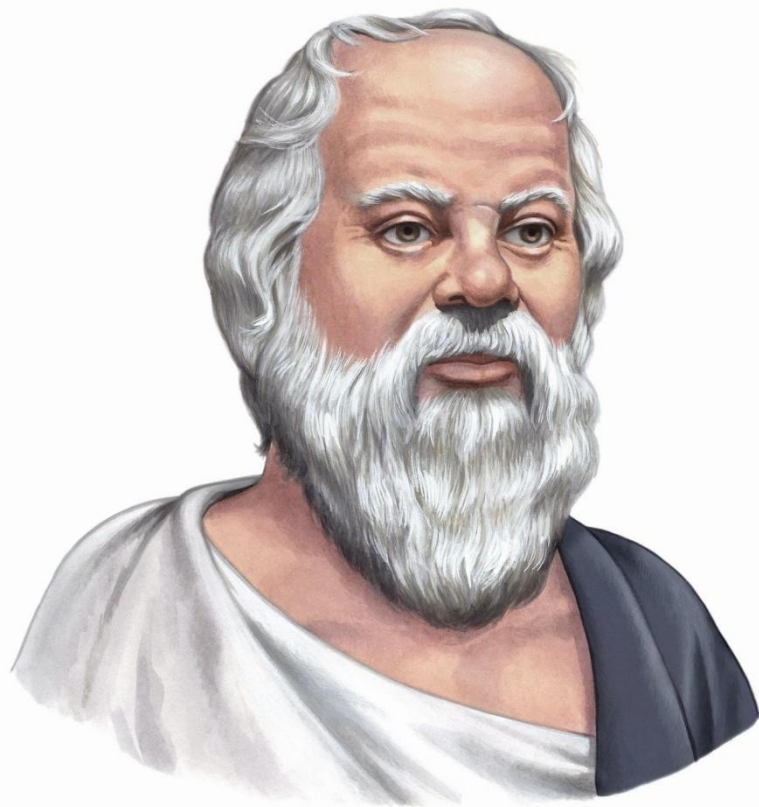


Факторы здоровья



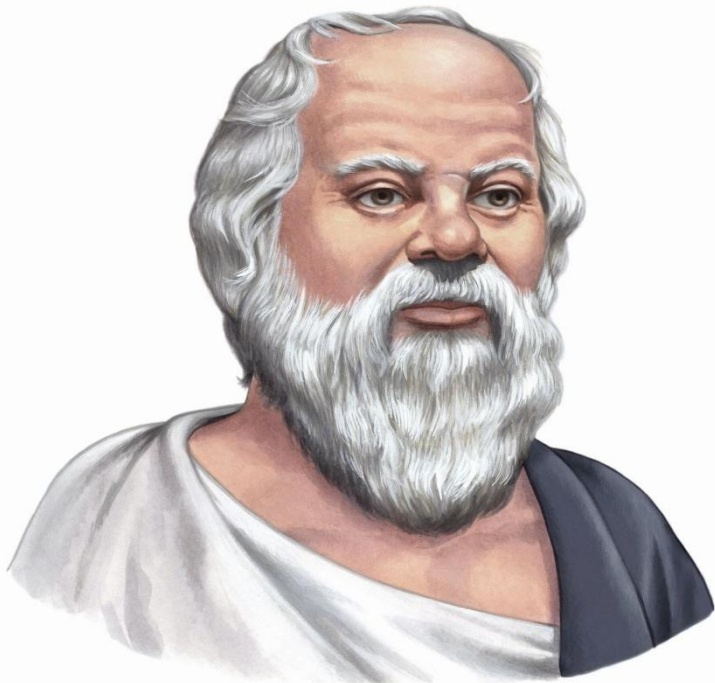


Сократ
древнегреческий философ

«Что является
для человека
наиболее ценным
и важным в
жизни —
**богатство или
слава»?**

«Ни богатство, ни слава не делает еще человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля!»



Сократ
древнегреческий философ

Что такое здоровье?



Здоровье:

- самая большая ценность человека

- одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия

- правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие

- * Зарядка - это источник бодрости и здоровья ? *(да)*
- * Жвачка сохраняет зубы? *(нет)*
- * Отказаться от курения легко? *(нет)*
(да)
- * Бананы поднимают настроение? *(да)*
- * Морковь замедляет процесс старения организма? *(да)*
- * Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки? *(да)*
- * Недостаток солнца вызывает депрессию? *(нет)*
- * Летом можно запастись витаминами на целый год ? *(да)*
(да)
- * Ежедневно надо выпивать стакан молока? *(да)*
- * Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?
- * Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов?

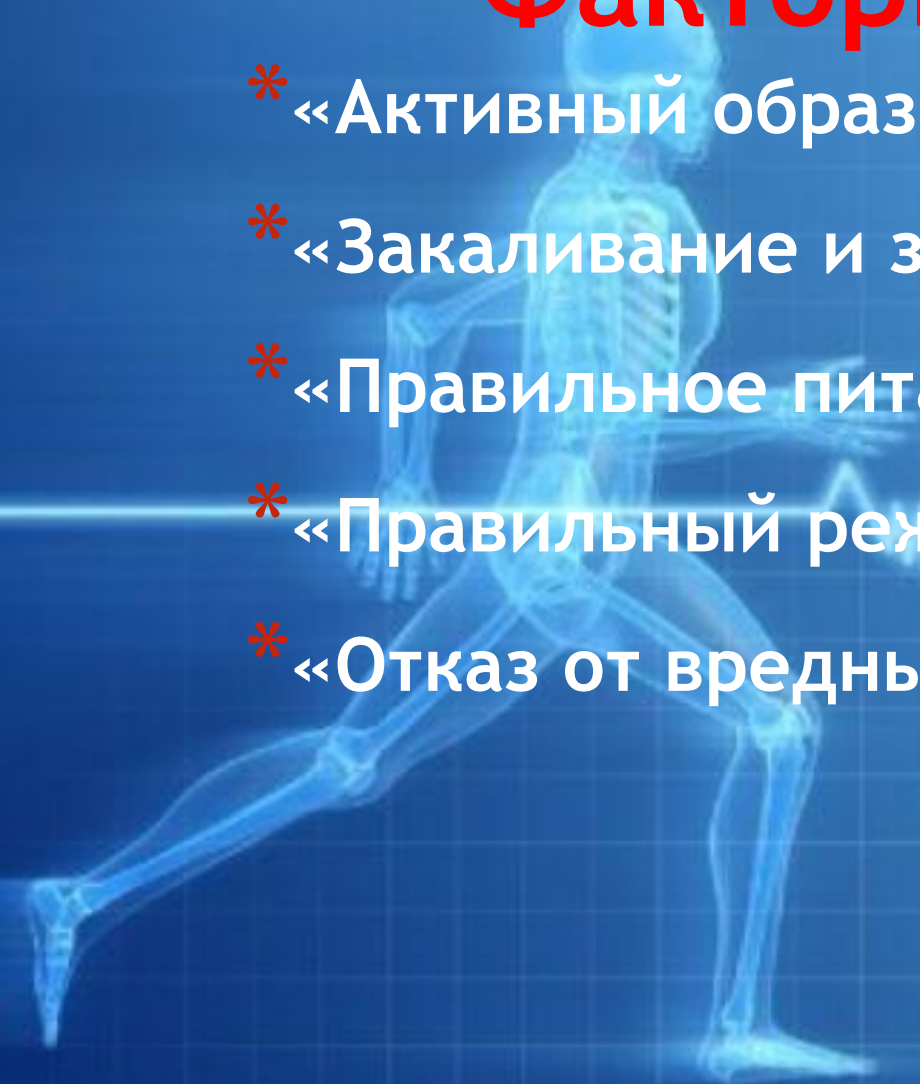
- * - Если Вы не болели в течение всего учебного года - у Вас самый высокий уровень здоровья
- * - Если заболевание возникло во время эпидемии или экзаменов - средний уровень здоровья
- * - Если Вы болеете во время обычных учебных нагрузок - уровень здоровья самый низкий





* Факторы здоровья:

- * «Активный образ жизни - движение»
- * «Закаливание и занятие спортом»
- * «Правильное питание!»
- * «Правильный режим труда и отдыха»
- * «Отказ от вредных привычек»



Будьте здоровы!

