

# Путешествие по галактике Здоровья



# Планета Гигиена

Слово ГИГИЕНА с греческого -

**«целебный, целительный, оздоровительный»**

**«Чистота – залог здоровья!»**

**«Будь аккуратен, забудь про лень - чисти  
зубы каждый день!»**

**«Чаще мойся - воды не бойся!»**

**«В чистой комнате - чистое тело, убирай  
комнату, чтоб она блестела!»**

**«В здоровом теле - здоровый дух!»**

# Планета Витаминка

Слово **ВИТАМИН** происходит от двух слов:  
*вита* – жизнь, *амин* – вещество.

Витамины обозначаются буквами **А, В, С,**  
**Д** и др.



## Коды вредных пищевых добавок

- **Запрещенные** – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.
- **Опасные** – E102, E110, E120, E124, E127.
- **Подозрительные** – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.
- **Ракообразующие** – E131, E210-217, E240, E330.
- **Вызывающие расстройство кишечника** – E221-226.
- **Вредные для кожи** – E230-232, E239.
- **Вызывающие нарушение давления** – E250, E251.
- **Провоцирующие появление сыпи** – E311, E312.
- **Повышающие холестерин** – E320, E321.
- **Вызывающие расстройство желудка** – E338-341, E407, E450, E461-466

# Планета «**НЕТ** вредным привычкам!»



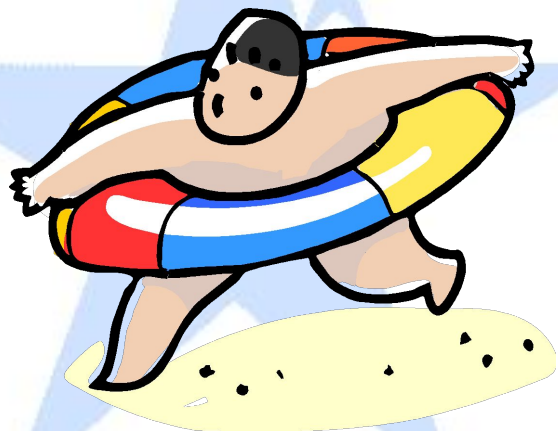
# Планета Спортивная

## «Движение – это жизнь!»

### Физические упражнения

Их надо выполнять ежедневно, желательно несколько раз в день. Можно тратить на это ежедневно не более **30-40** минут.

Мышечная работа способствует улучшению настроения, создает ощущение бодрости и в конечном итоге приводит к повышению жизнедеятельности всего организма.



Продолжите:

Я понял(а) ...

Я хочу...

Я не буду...



# Будьте здоровы!

Главное в жизни -  
**это здоровье!**

С детства  
попробуйте это  
понять!

Главная ценность -  
**это здоровье!**

Его не купить, но  
легко потерять.

