

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.

