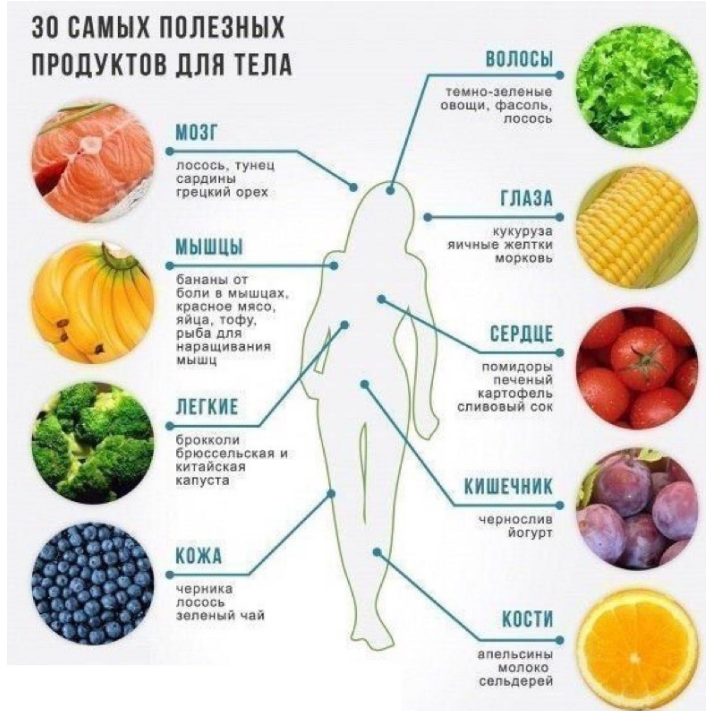


Пословицы и поговорки о здоровье

1. Здоровье не купишь, его разум дарит.
2. Чистая вода - для хвори беда.
3. Двигайся больше - проживёшь дольше.
4. Здоровье и счастье не живут друг без друга.
5. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
6. В здоровом теле здоровый дух.
7. Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
8. Здоровьем слаб, так и духом не герой.
9. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.
10. Чистота - залог здоровья.
11. Смелого и ловкого болезнь не догоняет.
12. Радость и труд здоровье берегут.
13. Кто не болел, тот здоровью цены не знает.



Автор памятки: Хозяинова Варвара

Педагог: Фролова Д.А., учитель
начальных классов

Государственное общеобразовательное учреждение
Республики Коми "Школа-интернат № 1" г. Воркута



Воркута, 2022

Здоровье человека (по определению Всемирной Организации здравоохранения – ВОЗ) – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



По данным ВОЗ, уровень здоровья населения на зависит:

- от наследственности на 20%;
- от социальных условий на 20% ;
- от условий здравоохранения на 10%;
- от образа жизни на 5 %.



4 правила здорового образа жизни, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ

Я НЕ КУРЮ, НЕ УПОТРЕБЛЯЮ АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ

Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ, НО НЕ БОЛЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ

Я АКТИВНА - 30 МИНУТ В ДЕНЬ, 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ

- ПРОГУЛКИ
- БЕГ
- ПЛАВАНИЕ
- ТАНЦЫ

Я ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮ ФРУКТЫ И ОВОЩИ (НЕ МЕНЕЕ 500 ГР.)