



Здоровье –

всему голова.

Здоровье – неоценимое счастье

в жизни человека.

Гиподинамия – малоподвижный образ жизни

Не менее 10 часов

в неделю

**физических
упражнений**



Мальчики - около 23 тыс. шагов

Девочки - около 21 тыс. шагов

Витамин от лат. «жизнь»

Витамины:

А – витамин роста и зрения, он делает кожу

более упругой

(морковь, листья салата, капуста, печень, яичный желток, сливочное масло, черника и др.)



В – способствуют росту, помогают в пищеварении, улучшают умственные способности, аппетит, укрепляют ногти, волосы, предотвращают появление анемии.

(сухие дрожжи, арахис, свинина, овощи, молоко, рыба, сыр, яйца, печень, творог, фасоль, семечки, говядина и другие)



С – аскорбиновая кислота, верный союзник в борьбе с болезнями. Заживляет раны, переломы и побеждает цингу.

Он содержится в шиповнике, клюкве, черной смородине и других ягодах, цитрусовых фруктах, щавеле, квашеной капусте, цветной капусте...



D – стимулирует рост костей, предотвращает развитие рахита.

Необходимо есть печень, икру, рыбий жир...

■ Проверьте свое здоровье.

1. Как часто у вас в этом году была простуда?

- 0 – ни разу;
- 1 – от 1 до 4 раз
- 2 – более 4 раз

2. Есть ли у вас хронические заболевания?

- 0 – нет
- 1 – одна болезнь
- 2 – комплекс болезней

**3. Бывают ли у вас дни общего недомогания?
(вялость, упадок сил, сонливость, слабые
головные боли)**

- 0 – крайне редко
- 1 – часто
- 2 – очень часто



Если вы набрали

0-1 балл – ваш организм в порядке;

2-4 балла – вы в группе риска;

5-6 баллов – ваш организм ослаблен

