

Приложение

**«Скажем здоровью —
ДА!»**

**Что имеем- не
храним, потерявши
плачем.**

Физическое здоровье -

это состояние правильной работы всего организма. Если человек физически здоров, то он может все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.



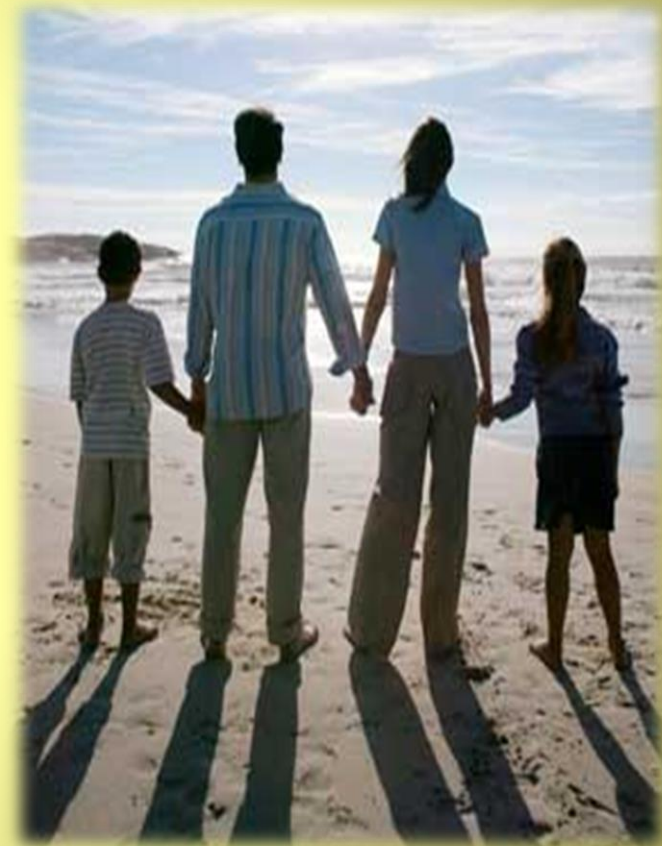
Душевное здоровье

проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может сделать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.



Социальное здоровье

проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстаивать свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.





Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

Пищевые добавки

- 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

Викторина

1. Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.



2. Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.



Викторина

3. В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных. Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.



4. Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.



Викторина

5. Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.



6. А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.



Викторина

7. *Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.*



8. *Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.*



Викторина

9. Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.



10. Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.



Викторина

11. Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.



12. Богата общеукрепляющим витамином С.



**Здоровье – самая большая
ценность для человека.**

До свидания!