



MENTȚINEREA SĂNĂTĂȚII

MENTȚINEREA SĂNĂTĂȚII

SĂNĂTATEA

- înseamnă buna stare
și funcționare a organismului.

IGIENA PERSONALĂ

IGIENĂ- reguli și măsuri practice pe care le respectăm pentru a ne păstra sănătatea.

NE SPĂLĂM !



NE PIEPTĂNĂM!



NE TUNDEM !



NE TĂIEM UNGHIILE!



CURĂȚĂM ÎMBRĂCĂMINTEA ȘI ÎNCĂLȚĂMINTEA



RESPECTĂM POZIȚIA CORPULUI ÎN BANCĂ !

IGIENA LOCUINȚEI ȘI A SĂLI DE CLASĂ



AERISIM !

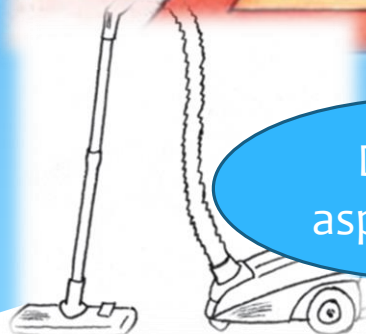
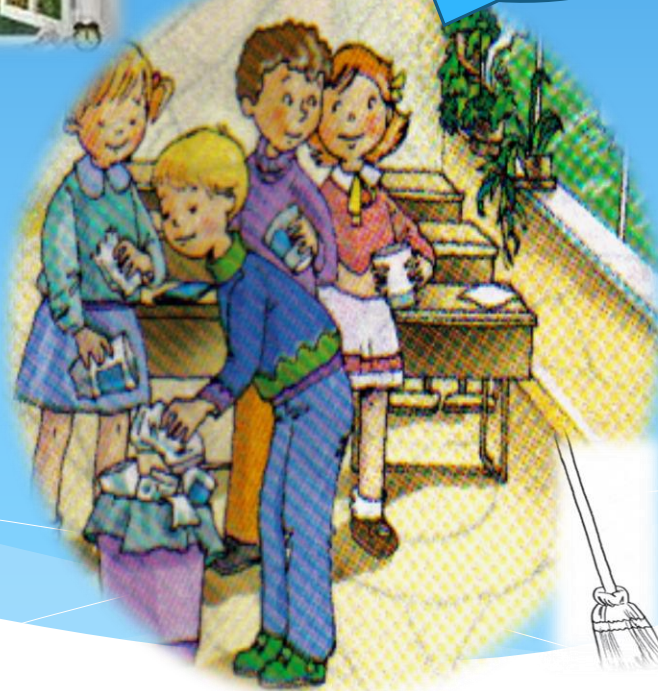
Strângem
resturile !

Așezăm
lucrul la
locul lor !

Dăm cu
aspiratorul !

FACEM
CURĂȚENIE!

Stergem
praful !



ALIMENTAȚIA

DIETA
ECHILIBRATĂ!



MESELE
REGULATE!

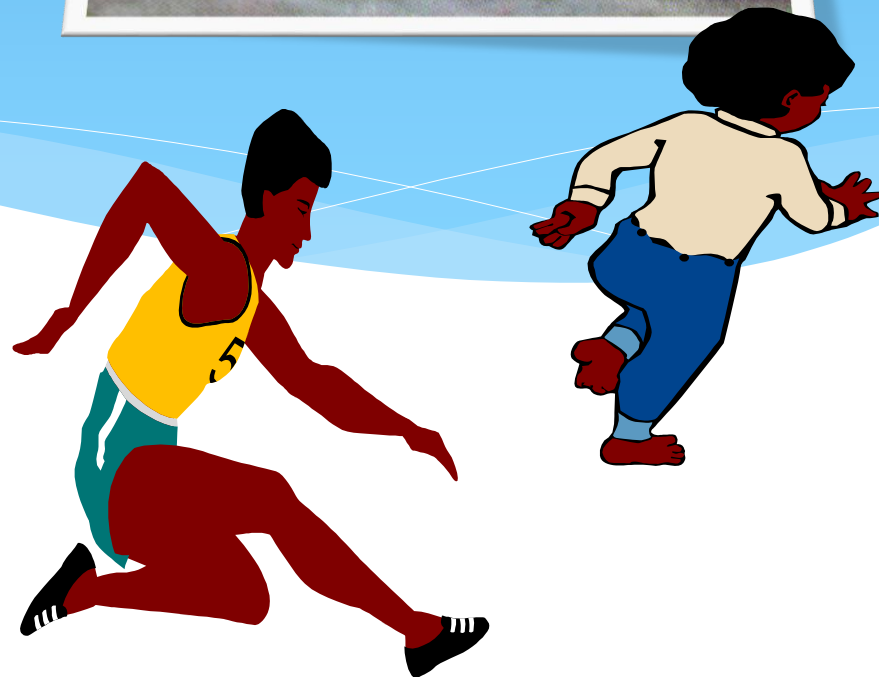
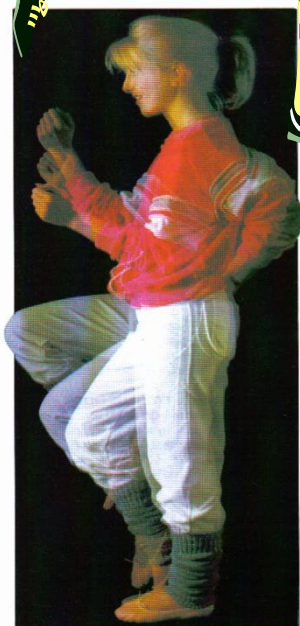


ACTIVITATEA FIZICĂ

FACEM
MIȘCARE !



PRACTICĂM UN
SPORT !



ODIHNA



ȘI

ACTIVITĂȚILE RECREATIVE



SĂ NU POLUĂM NATURA!



AERUL



APA



SOLUL



PROVERBE

- *Sănătatea este cea mai de preț comoară.*
- *Minte sănătoasă în corp sănătos.*
- *Un măr pe zi te scutește de medic.*
- *Păstrează haina de nouă, iar sănătatea de tânăr.*
- *Sănătatea nu are pret, nu poti să o cumperi.*
- *Curățenia este mama sănătății.*

CURIOZITĂȚI