

**«Единственная красота, которую я знаю — это здоровье»  
Генрих Гейне**

**«Здоровье дороже золота»  
Уильям Шекспир**

**«Без здоровья невозможно и счастье»  
В.Г. Белинский**

**«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства» Джон Леббок**

**«Говорить о значимости здоровья - это мало, надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье»**



**Буклет подготовила: Литвинова Л.К.  
инструктор по физической культуре**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1»**

**«Мы за ЗОЖ»**



**Апрель, 2019год**

## Что такое здоровье?

Среди определений здоровья встречаются следующие:

**Здоровье** – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

**Здоровье** – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

**Здоровье** – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоничное развитие физических и духовных



## Интересные факты о здоровье человека

- \* Только 1% бактерий вызывает недуги у человека.
- \* Зуб – единственная часть человеческого организма, которая неспособна к самовосстановлению.
- \* Общий вес бактерий, живущих в организме человека, составляет 2 килограмма.
- \* Существует более 100 различных вирусов, вызывающий насморк.
- \* Самая сильная мышца в человеческом теле – язык.
- \* При рождении в теле ребенка порядка 300 костей, во взрослом возрасте их насчитывается всего 206.
- \* Правое легкое человека вмещает в себя больше воздуха, чем левое.
- \* Дети растут быстрее всего весной.
- \* Человек использует 17 мышц, когда улыбается, и 43, когда хмурится.
- \* С утра человек примерно на 8 миллиметров выше, чем вечером.

- \* При чихании все функции организма останавливаются, даже сердце.
- \* Праворукие люди живут в среднем на девять лет дольше, чем левши.
- \* Когда вы краснеете, ваш желудок краснеет тоже.
- \* Чувство жажды появляется при потере воды, равной одному проценту от веса тела. Потеря более 5% может привести к обмороку, а более 10% – к смерти от иссушения.

