

*ΥΓΕΙΑ/ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

*Θ.Π.
ΤΑΞΗ Ε΄

* ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

«Η ΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ
ΦΑΡΜΑΚΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ
ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Η ΤΡΟΦΗ ΣΟΥ .

* ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

Το σώμα μας έχει τη
δυνατότητα να αυτοθεραπεύεται.

Ύψιστη σημασία έχουν:

Η διατροφή, η κίνηση,
το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής,
ο τρόπος σκέψης.

Ιπποκράτης 460-377 π.Χ.



* ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΥΠΠΟΚΡΑΤΗΣ



*ΥΠΝΟΣ/ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

Πρέπει να κοιμόμαστε για να είμαστε υγιείς .



* ΑΣΚΗΣΗ



Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΗ ΓΙΑ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

* ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

- Η ατομική υγιεινή είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άτομο
- Έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας, τη διατήρηση της υγείας και την καλλιέργεια της αισθητικής που είναι έμφυτη στον άνθρωπο από την πρωτόγονη εποχή
- Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή και άλλες υγιεινές καθημερινές συνήθειες



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

* Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΊΝΑΙ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

