



Down Alapítvány
TÁMOGATOTT ÜGYINTÉZÉS
1145 Budapest, Amerikai út 14.

Tel.: (061) 363-63-53 e-mail: down@downalapitvany.hu



MIT TEGYEK, HOGY SOKÁIG EGÉSZSÉGES MARADJAK ?





EGÉSZSÉGÜNK
HATALMAS
KINCS !

**VIGYÁZZUNK
RÁ !**

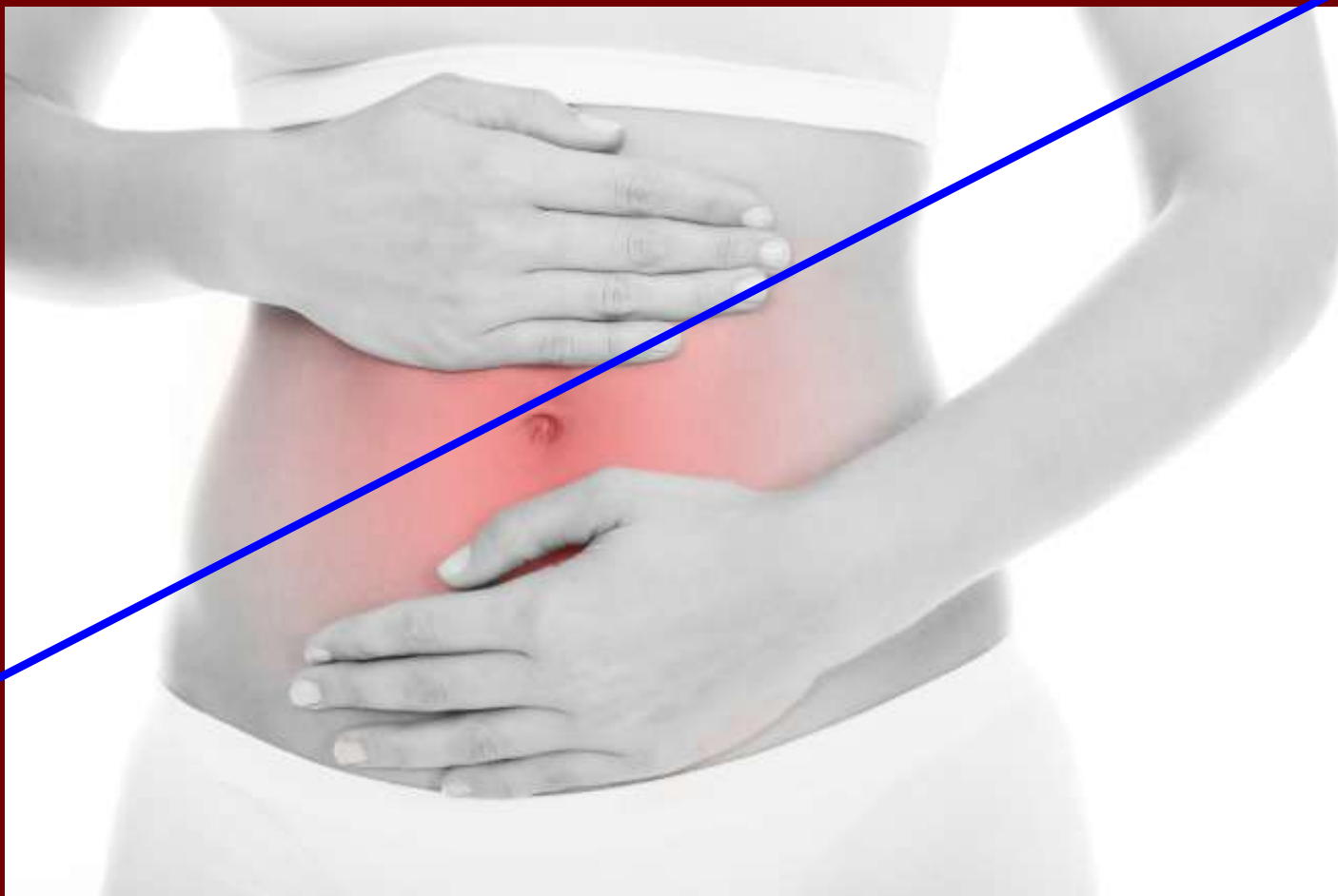
FÁJ A FEJEM !



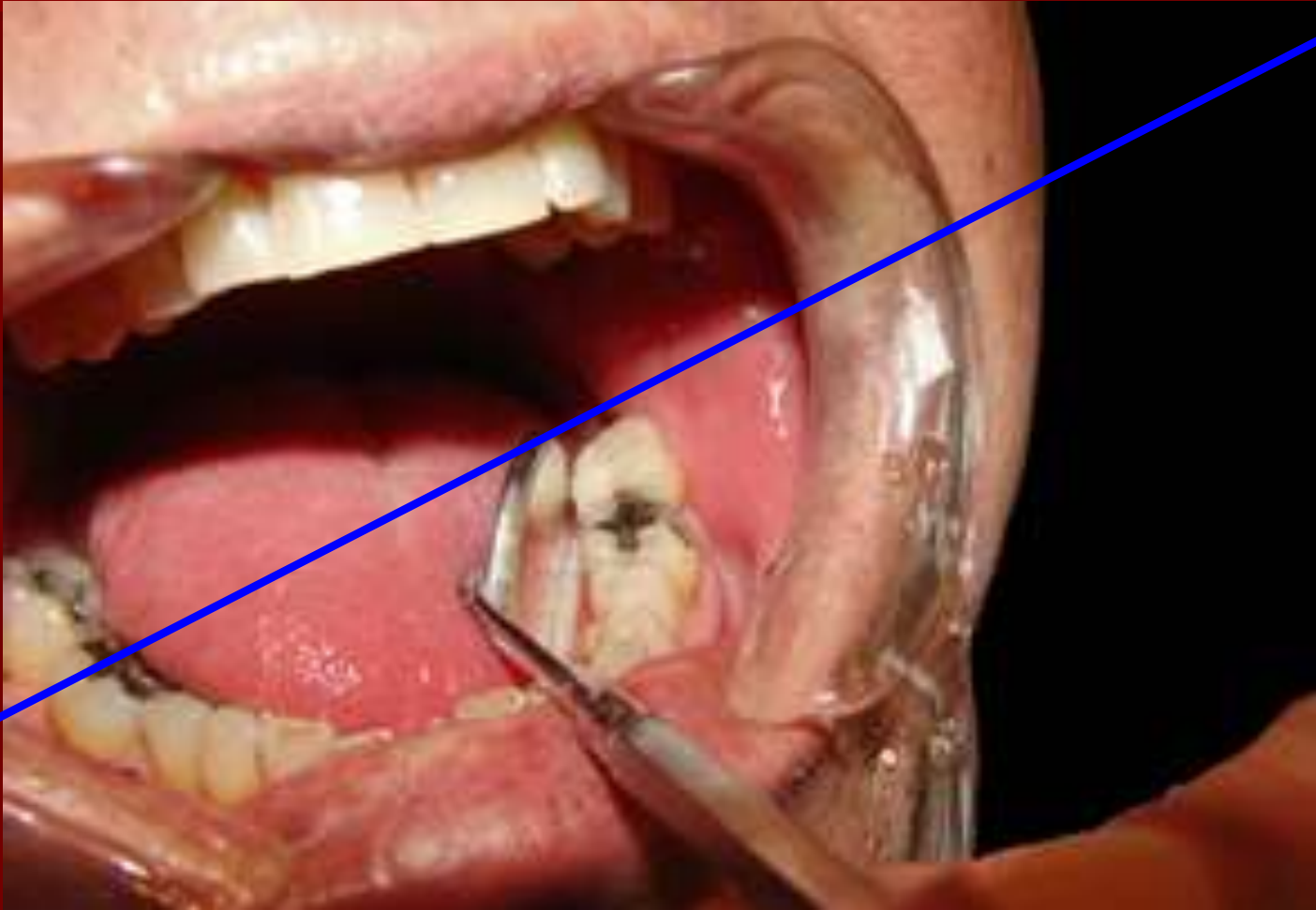
NÁTHÁS VAGYOK, FÁJ A TORKOM



FÁJ A HASAM !



FÁJ A FOGAM!



MIT KELL TENNEM HA BETEG VAGYOK?



MI LESZ VELEM BETEG VAGYOK?



MI LESZ VELEM BETEG VAGYOK?



MI LESZ VELEM BETEG VAGYOK?



MI LESZ VELEM BETEG VAGYOK?



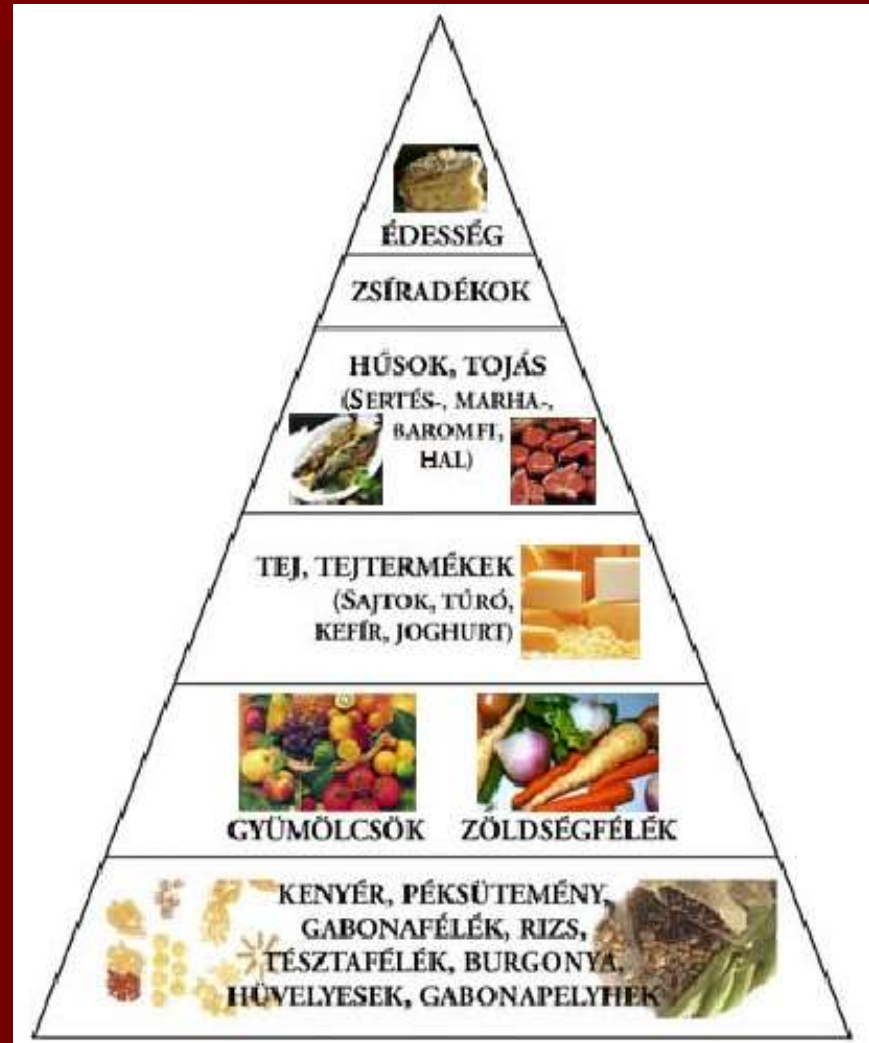
MIT TEGYEK HOGY NE LEGYEK BETEG?

Az egészségmegőrzés 12 pontja

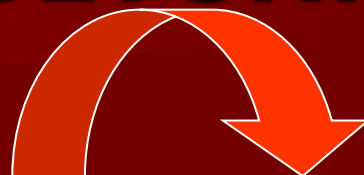
1. Egészséges táplálkozás
2. Több mozgás
3. Stressztűrés, stresszkezelés
4. Balesetmegelőzés
5. Kiegyensúlyozott szerelmi élet
6. Nem dohányzás
7. Mérsékelt alkoholfogyasztás
8. Drogtagadás
9. Időben orvoshoz fordulás
10. Együttműködés az egészségüggyel
11. Környezettisztelet
12. Személyi higiénia



TÁPLÁLKOZZUNK EGÉSZSÉGESEN !



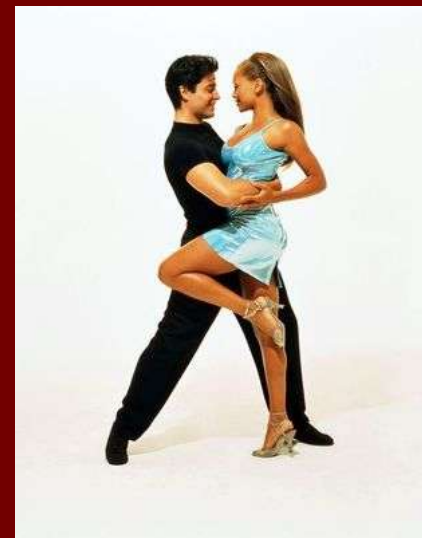
VIGYÁZZUNK A TESTSÚLYUNKRA!



MOZOGJUNK TÖBBET !



KI MIT SZERET AZT CSINÁLJA !



ELŐZZÜK MEG A BALESETEKET !



FIGYELJÜNK A SZEMÉLYI HIGIÉNIÁRA !



KÉZMOSÁS



MOSÁS



TUSOLÁS



FRIZURAKÉSZÍTÉS



TESTÁPOLÁS



BOROTVÁLKOZÁS

TARTSUK TISZTÁN KÖRNYEZETÜNKET !



KERT ÉS UDVAR TISZTÁNTARTÁSA



LAKÁS TAKARÍTÁSA



MOSOGATÁS

FIGYELJÜNK ODA MAGUNKRA ÉS EGYMÁSRA IS!

KIRÁNDULJUNK !



KÉSZÍTSÜK EGYÜTT A
VACSORÁT !



BULIZZUNK !



SÉTÁLJUNK !



SEGÍTSÜK EGYMÁST



LEGYÜNK VIDÁMAK



**LEGYÜNK FELNŐTTEK,
ÉLJÜNK
FELNŐTTEKKÉNT ÚJ
OTTHONUNKBAN !**



KÉR kiadványaink megtalálhatók, és letölthetők a <http://downalapitvany.hu/> oldalon:



1. TŰZVÉDELEM- megelőzés, jelzés, menekülés



3. Gruiz Katalin: MENTÁLIS AKADÁLYMENT ESÍTÉS- Elvek, Etika, Gyakorlat



2. HOGYAN INTÉZZÜNK ÜGYET? Tudakozódás és ügyintézés hivatalokban, szolgáltatóknál



4. HOGYAN KÉSZÍTSÜNK KÖNNYEN ÉRTHETŐ ANYAGOT? - Útmutató