



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ  
«СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ»**

**Глущенко Анна 6А**

# Что такое здоровье?

- Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.



Что способствует сохранению здоровья?



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Правильное питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



# ЗАКАЛИВАНИЕ

- Закаливание организма — метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем.



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Личная гигиена — раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами.

