

**Я ЗДОРОВЬЕ
СБЕРЕГУ, САМ СЕБЕ
Я ПОМОГУ**



От чего зависит наше здоровье

- Физическая нагрузка;**
- Осанка;**
- Режим правильного питания;**
- Личная гигиена;**
- Прогулки на свежем воздухе;**
- Закаливание.**

**Физическая
активность –
важнейшая
составляющая
здоровья.**

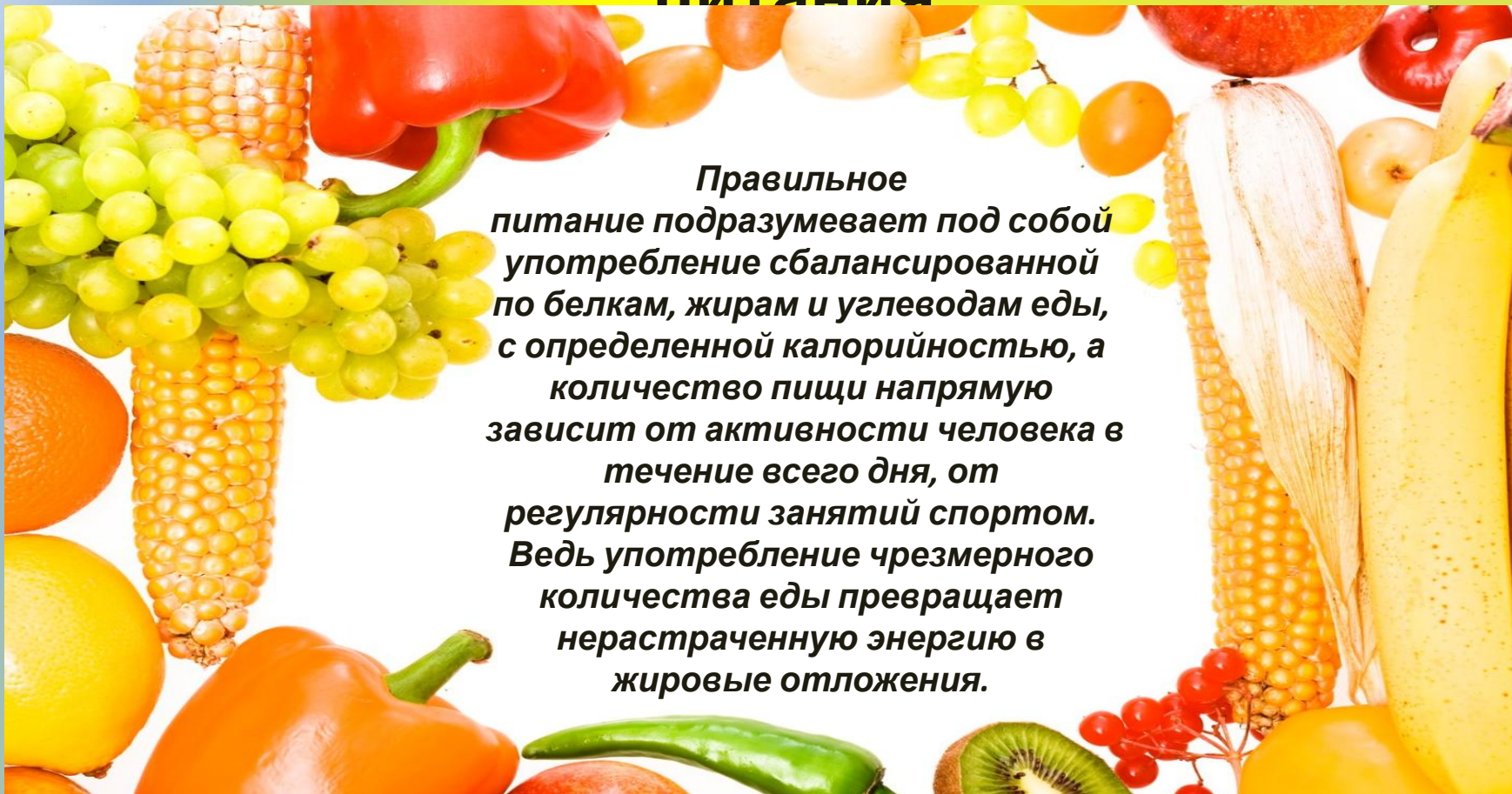


Осанка-это показатель здоровья и физической культуры человека. Хорошая осанка-эффективный и надёжный путь к здоровой спине.



Здоровье человека на 70% зависит от питания

Правильное питание подразумевает под собой употребление сбалансированной по белкам, жирам и углеводам еды, с определенной калорийностью, а количество пищи напрямую зависит от активности человека в течение всего дня, от регулярности занятий спортом. Ведь употребление чрезмерного количества еды превращает неистраченную энергию в жировые отложения.



Лишний вес – не только эстетическая проблема, большинство заболеваний являются следствием ожирения.



Чистота залог здоровья!

Здоровый образ жизни не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;**
- регулярные водные процедуры, в том числе прием ванны или душа;**
- мытье рук.**



**Свежий воздух - один из принципов
здорового образа жизни! Для
человеческого организма нет ничего
важнее кислорода. Поэтому маленьких
детей часто отправляют погулять.**



Закаливание – это старая и проверенная процедура укрепления здоровья человека. В основе закаливание лежит воздействие на организм человека холода. Самой сильной закаливающей процедурой является моржевание или плавание в ледяной воде.



Здоровье - это наш клад, самое большое богатство и его надо беречь. Если нет здоровья, нет счастья, нет настроения. Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни, ведь соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю, характер чел

Будьте здоровы!!!

