





Тема:

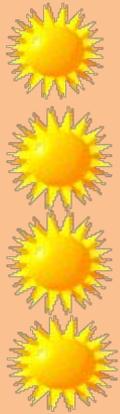
**Наше здоровье –
в наших руках.**





Здоровье – это состояние
полного физического,
психического и
социального
благополучия, а не просто
отсутствие болезни.

Главные факторы здоровья:



личная гигиена

режим

питание

закаливание.



Первый фактор

Личная гигиена



Гигиена кожи. Не реже 1 раз в неделю мойтесь в бане



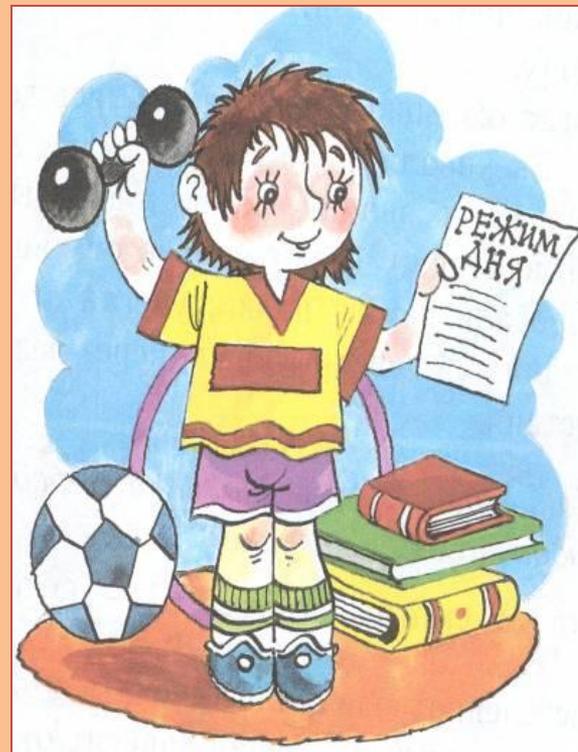
Не забудьте и о зубах





Второй фактор

Режим дня



**Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности человека.**





Третий фактор

Правильное питание





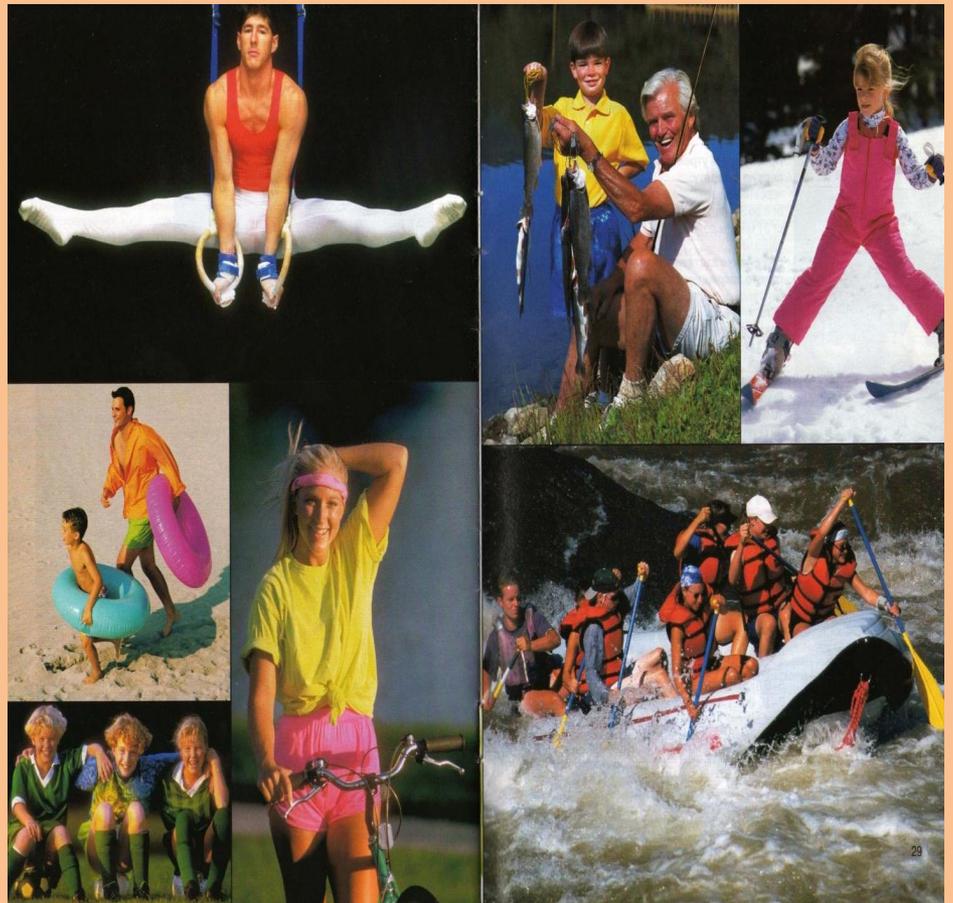


Четвертый фактор

Закаливание и занятия спортом



«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»







Спасибо за внимание!