

**Час здоровья**

**«В весёлом теле –  
весёлый дух»**

## **Народная мудрость**

**Деньги  
потерял –  
ничего не  
потерял,**

**время потерял –  
много потерял,**

**здоровье  
потерял –  
всё потерял.**



**Толковый  
словарь  
С.И. Ожегова**

**Здоровье – это  
правильная  
нормальная  
деятельность  
организма,  
его полное  
физическое и  
психологическое  
благополучие**

**Движение**

**Закаливание**

**Гигиена**

**Главные  
факторы  
здоровья**

**Правильное  
питание**

**Режим**





# Что ухудшает здоровье?



## **Берегите психическую энергию**

**Психическая энергия лежит в основе нашего иммунитета. Иммунитет – это способность организма сопротивляться вредным внешним воздействиям. Учитесь спокойствию, самообладанию, радуйтесь жизни.**

