

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.

