


**Тема:**

**Наше здоровье –  
в наших руках.**







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

# Главные факторы здоровья:

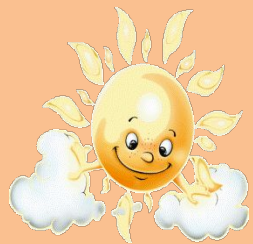


**личная гигиена**

**режим**

**питание**

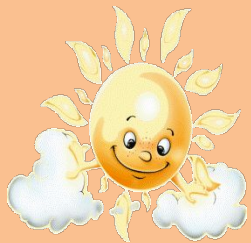
**закаливание.**



Первый фактор

# Личная гигиена





# Второй фактор

## Режим дня

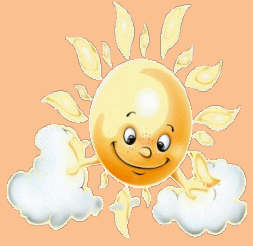




**Режим дня – это  
правильное  
распределение  
времени,  
на основные  
жизненные  
потребности человека.**





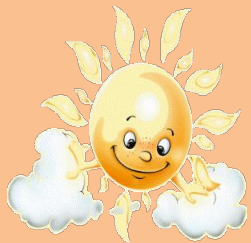


# Третий фактор

# Правильное питание







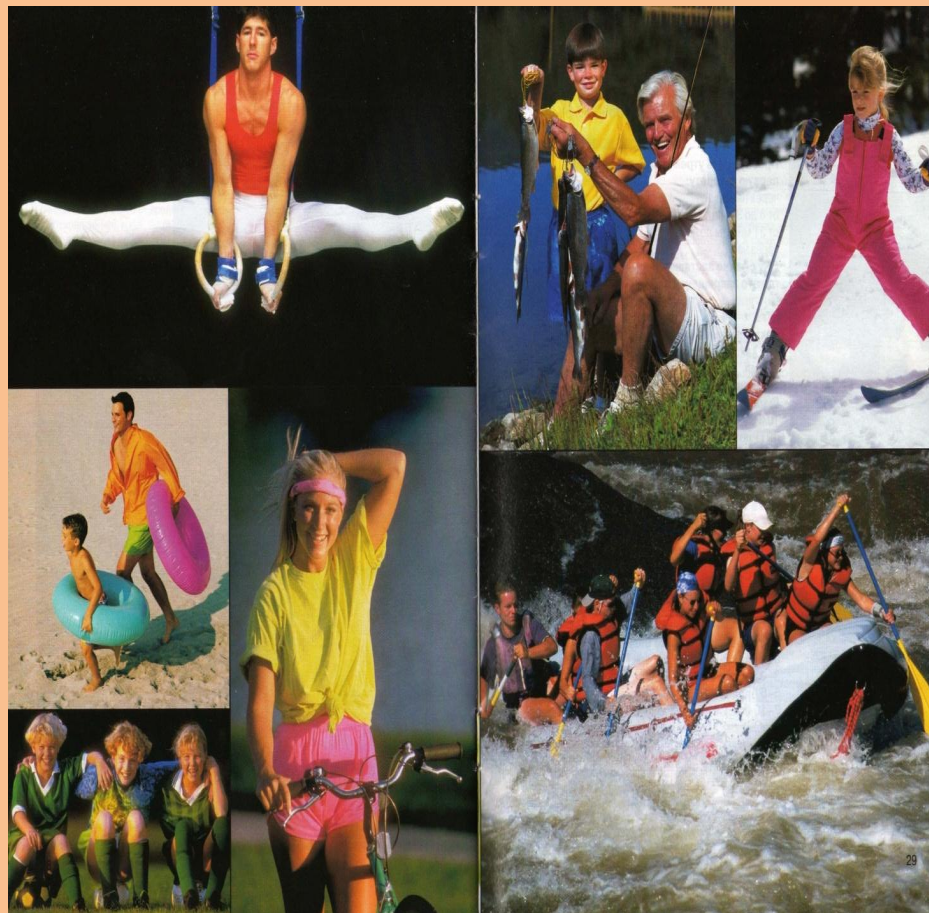
# Четвертый фактор

## Закаливание и занятия спортом





# «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»







**Спасибо за внимание!**