


Тема:

**Наше здоровье –
в наших руках.**





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

Главные факторы здоровья:

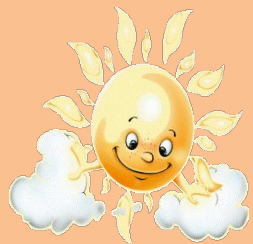


личная гигиена

режим

питание

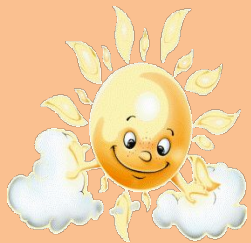
закаливание.



Первый фактор

Личная гигиена





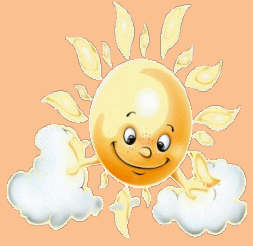
Второй фактор

Режим дня



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



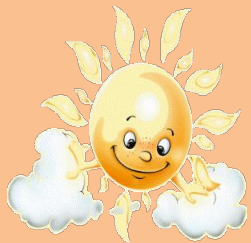


Третий фактор

Правильное питание





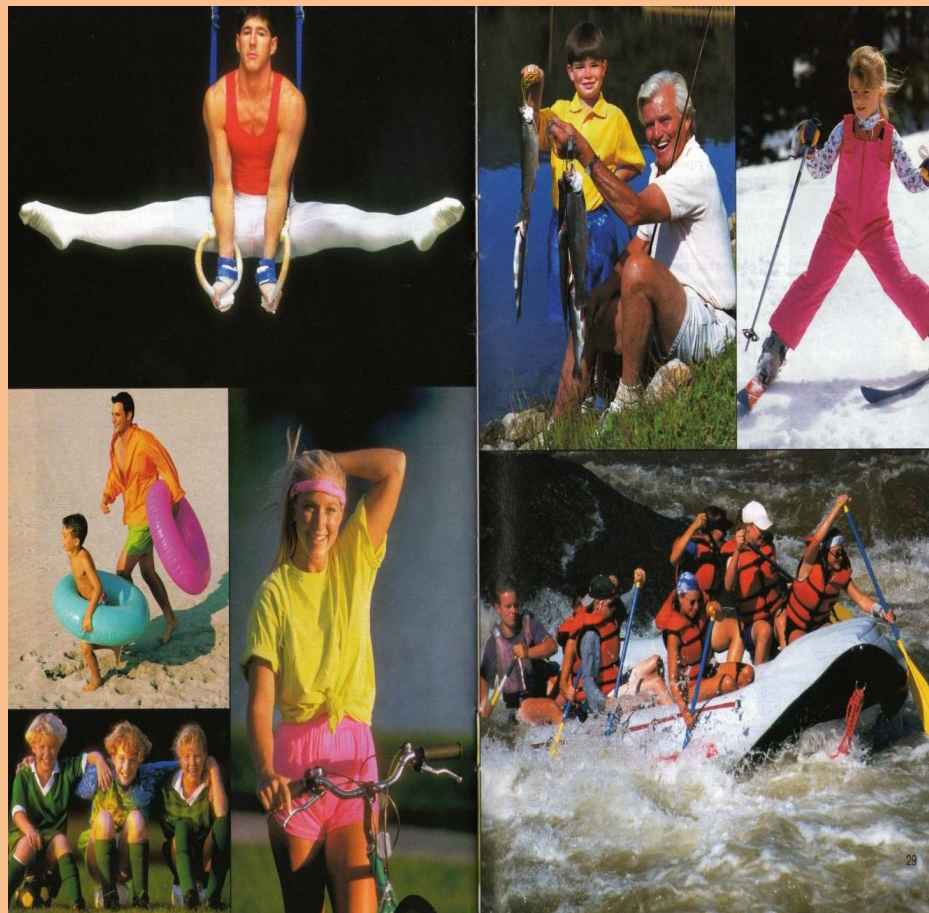


Четвертый фактор

Закаливание и занятия спортом



«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»





Спасибо за внимание!