

Быть здоровыми хотим



Быть здоровым – значит
не иметь проблем с
самочувствием, быть
физически и духовно
полноценным
человеком



Здоровье – это
ценность каждого
человека, которую
он должен беречь.



Соблюдайте режим дня



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Личная гигиена –
это те действия,
которые мы
выполняем, чтобы
поддерживать наше
тело
в чистоте,
быть здоровым.



Если хочешь быть здоров – закаляйся!

*Чтоб с болезнями не знаться,
Закаляться надо нам.
И зимой болеть не будем,
Нас морозы не страшат.
Сила будет, ловкость будет
И закалка у ребят!*



Физическая активность и её тесная связь со здоровьем человека.

Спорт занимает важное место в жизни каждого человека. Физические упражнения полезны всем, независимо от возраста. Упражнения помогают обрести уверенность в себе, жить активной жизнью. Исследования образа жизни и здоровья разных групп населения показали, что медицинская активность обуславливает более 30% всех факторов

Физическая активность сказывается на:

- Улучшении дыхательной и сердечно-сосудистой системы
- Улучшении циркуляция крови по организму
- Увеличение доставки кислорода к тканям и органам.
- Снижении риска злокачественных новообразований различной локализации.
- Повышении иммунитета.
- Выработке инсулина
- Выработке в организме «гормонов радости» - эндорфинов, что положительно влияет на настроение и снижает стрессовый тонус



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Утром умывайся
и почисти зубы.



Мой руки и лицо после
козулки.



Мылся в душе, дотряхнул
хвостиком.



Ну и так, не забудь, не забудь
полезничать лодочкой.

**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - одна из главных составных частей здорового образа жизни и факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков и витаминов.





**Каждый родитель хочет,
чтобы его ребенок
рос здоровым и счастливым!**

*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст
Его берегите, как сердце, как глаз.*

Ж.Жабаев