



Путешествие в страну здоровья

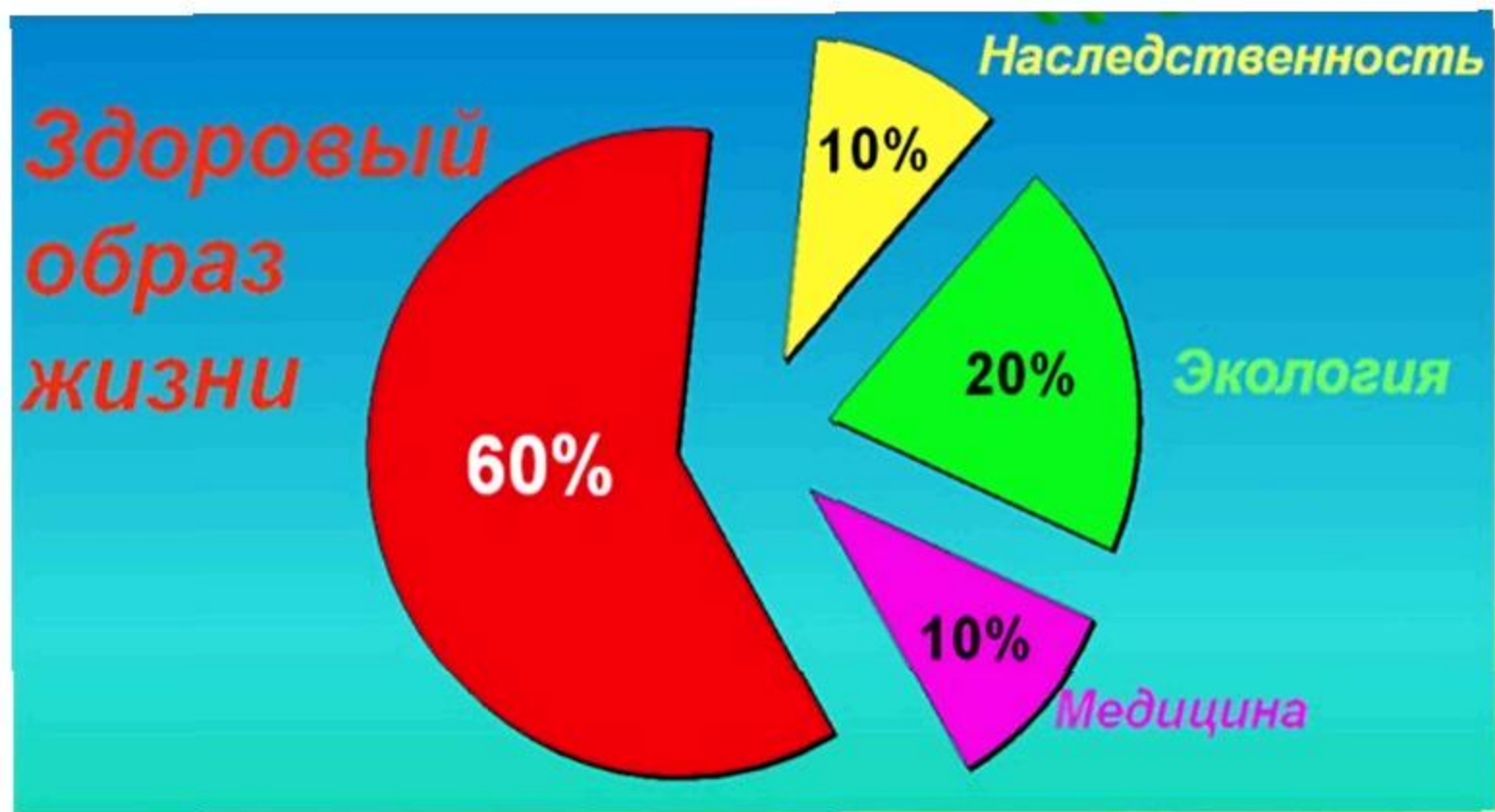
Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости.



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



Факторы, влияющие на наше здоровье



Что способствует сохранению и укреплению здоровья?



- соблюдение режима труда и отдыха
- личная гигиена
- правильное питание
- закаливание
- двигательная активность
- отказ от вредных привычек



Режим дня



В режиме дня должно быть отведено время для отдыха, прогулки, подвижных игр и т.д. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями.

Это позволит избежать переутомления и сохранит ваше здоровье. Нельзя перегружать его занятиями, жертвуя сном и отдыхом.

Чистота - залог здоровья!



Уход за своим телом, содержание его в чистоте – важное правило для здоровья! Несоблюдение этих правил может привести к заболеваниям. Врачи считают, что «болезнь лучше предупредить, чем лечить».

Вот почему лучше соблюдать правила личной гигиены - и быть здоровым!

Правильное питание



Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», так говорил Л.Н. Толстой.

Закаливание

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!



Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание

Способы закаливания различны - от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство.

Физкультура и спорт

Движение – это жизнь!



Двигательная активность позволяет снять перенапряжение и переутомление, повышает работоспособность, способствует сохранению здоровья.

Юные друзья,
сохранение здоровья – это
регулярный труд. Сейчас вы молоды
и здоровы. Но не стоит обольщаться –
о сохранение здоровья нужно
помнить всегда! Книги вам
подскажут, как лучше это сделать.

