



МЫ ЗА ЗОЖ

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



Закаливание

метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами.



Водные процедуры

Вода способна растворять в себе различные минеральные соли, усиливающие ее полезное влияние.



Воздушные ванны

Закалинают организм, улучшают обмен веществ, благотворно влияют на нервную систему, успокаивают психику.



Хождение босиком

Повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.



Закаливание воздухом

Воздух – бесценный дар природы и средство закаливания.



Закаливание солнцем

Способствуют образованию витамина «Д»; образованию дополнительного тепла в организме

Здоровое питание

это такое питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и поддержание сил человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний



Пирамида здорового питания



Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию.



МЫ- за здоровое питание!

Ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.