



Бережи своє Здоров'я

Підготувала Валентина Панченко

ФІЗИЧНА ДОСКОНАЛІСТЬ

- фізичні заняття
- ранкова гімнастика
- рухливі ігри
- спортивні свята, ігри
- музичні заняття
- фізкультурні розваги
- спортивні секції
- дні здоров'я



ОЗДОРОВЛЕННЯ

- масаж
- доріжки здоров'я
- ароматерапія
- полоскання горла сольовим розчином
- корекція плоскостопості
- фітотерапія
- вітамінотерапія
- дихальна гімнастика
- капковий маса
- лимоно - часникотерапія
- медолікування



ЗАГАРТУВАННЯ

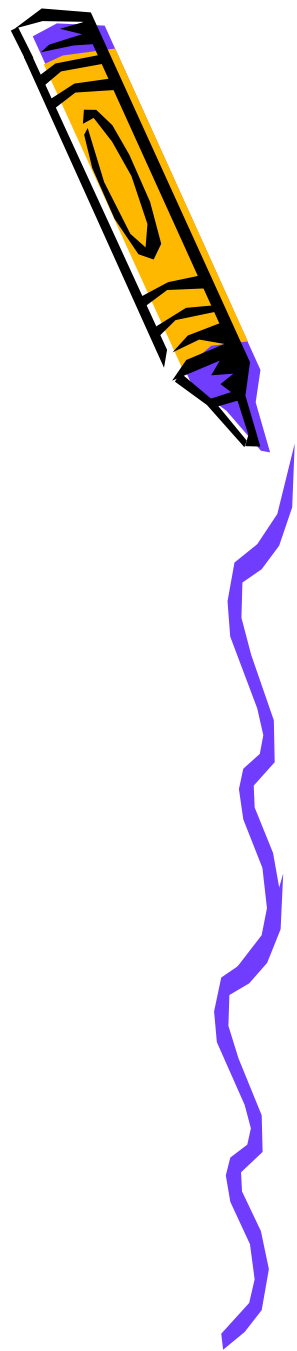
- прогулянки
- полоскання горла прохолодною водою
- сонячні ванни
- повітряні ванни
- хатха - йога
- загартування звуками

психологічний комфорт

- психогімнастика
- релаксація
- ігри - медитації
- аутотренінг
- музикотерапія
- повноцінний сон
- кольорооперія
- казкотерапія



Сон - найкращий засіб для здорового серця



Принципи здорового способу життя:

- відмова від шкідливих звичок
- раціональне харчування
- оптимальний руховий режим
- загартовування організму
- особиста гігієна
- етичний і духовний розвиток





Якщо ти життя цінуєш
І хвилинки не марнуєш,
Якщо хочеш бути красивим
І міцне здоров'я мати
То тобі знання потрібні
Дуже-дуже необхідні.
Треба азбуку здоров'я
Треба азбуку вивчати!



Prof-Clipart.ru



Фізи́чні вправи

З ліжка швидко піднімайся
І зарядкою займайся!
Нехай мов факел запалає
Любов до спорту у серцях
І хай ніколи не згасає...
Зігріє ваш життєвий шлях
Цвіт України і краса -
Вся молодь розпочне похід.
Любімо сонце, рух, життя,
Любімо волю й світ.

Для життя нам потрібна енергія, і ми отримуємо її з їжі

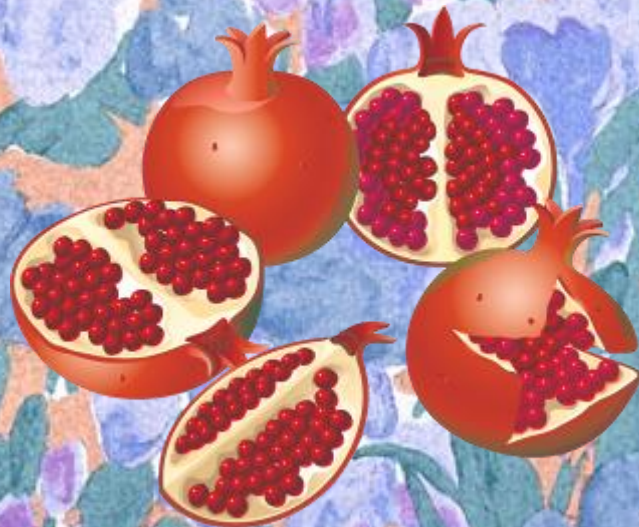


Живильні речовини забезпечують нас не лише енергією, але і будівельним матеріалом для зростання і виправлення пошкоджень організму



Вітаміни









**Здоров'я – це одна з
головних умов
досягнення успіху в
житті. Бережіть його з
молодих літ, зміцнюйте
й примножуйте його.
Не витрачайте даремно
цей безцінний скарб!**

ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я

БАТЬКИ

ДРУЗІ

РОДИНА

СУСПІЛЬСТВО



БУДЬТЕ ЗДОРОВИМИ ТА ЩАСЛИВИМИ



Перегляд відео «Охоронці здоров'я»

<https://youtu.be/E-u6ext-Zog>