| https://konkurs-kids.ru/wp-content/uploads/2020/02/konkursy-s-besplatnymi-diplomami.jpg  **Правильный отдых**  Это важная потребность организма, которую нельзя игнорировать. Также важно высыпаться – ведь здоровый сон помогает организму восстановить силы после тяжелого дня. Свежий воздух, водные процедуры, физические упражнения и позитив помогут восстановить силы и восполнить жизненную энергию.  **Умение справляться со стрессовыми ситуациями**  Психологическое состояние заметно влияет на физическое развитие. Нужно правильно учиться выходить из стрессовых ситуаций, философски мыслить, жить в гармонии с собой и окружающими людьми. |  | **Регулярные профилактические**  **осмотры**  Посещать врача и советоваться с ним о состоянии своего здоровья нужно обязательно. Помните – лучшее лечение заболевания, это его профилактика.  Несмотря на все достижения современной цивилизации, никто, кроме самого человека не сможет на должном уровне позаботиться об укреплении его здоровья и поддерживать организм в хорошей форме.  **Помните, что поддерживать хорошее состояние здоровья намного легче, чем восстанавливать**  **Следуйте этим правилам и радуйтесь жизни. Стремитесь к творчеству. Поработав над своими привычками и закрепив полезные навыки, можно продлить свою жизнь на долгие годы.** |  |  | Я за здоровый образ жизни  Крепкое здоровье – первый шаг к осуществлению вашей мечты.  https://funart.pro/uploads/posts/2021-04/1618414011_3-funart_pro-p-aktivnii-rebenok-deti-krasivo-foto-3.jpg  **Здоровому все Здорово!** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |

| ***https://anastasiafond.ru/wp-content/uploads/2020/09/happy-children-5.1..jpg***  Каждый человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. ***Но все ли мы делаем правильно для этого?*** Если проанализировать, как мы проживаем каждый день, то все происходит наоборот.  Естественным следствием такого образа жизни являются болезни, нервные расстройства, проблемы в школе и в семье. Разорвать этот круг поможет только ***здоровый образ жизни!!!***  **Быстрого и ловкого болезнь не догонит** | **Рациональное питание**  - Умеренность в питании, исключение переедания, но вместе с тем обеспечение потребности организма в калориях в соответствии с энергетическими затратами.  - Сбалансированность в питании, наилучшим образом удовлетворяющая потребности организма в жизненно необходимых, незаменимых пищевых веществах.  - Принцип четырехразового питания, предусматривающего прием пищи каждый раз в небольших количествах.  - Разнообразие питания, дающее организму возможность отобрать необходимые ему для жизни биологически активные вещества.  - Ежедневное, систематическое потребление свежих фруктов, овощей, мяса, рыбы.  https://ferret-pet.ru/wp-content/uploads/7/3/7/7379c8252931525b4a31a4b2a06c2167.jpeg | https://web-3.ru/data/articles/41037/4.png  **Физическая активность, закаливание**  Без физической культуры очень сложно поддерживать нормальный вес и жизненный тонус. В школе мы сидим, дома, выполняя домашнее задание, тоже сидим. Мы сидим, читая книгу или просто на диване, смотря телевизор. Несколько минут в день, посвященные зарядке и закаливающим процедурам, позволят укрепить здоровье. Закаливание способствует повышению активности защитных сил организма. Только проводимые процедуры закаливания на регулярной основе дадут исключительно положительный результат.  **https://uookn-kursk.ru/wp-content/uploads/7/b/4/7b403f80f166ed5645cd5d24bbc6d3ea.jpeg** |
| --- | --- | --- |