**Здоровье –** **самая главная и важнейшая составляющая жизни человека, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детства.**

**Здоровье человека – залог счастливой полноценной жизни.**

**Только здоровый во всех отношениях человек, может быть действительно счастлив, и способен в полной мере ощутить всю полноту и многообразие жизни, испытать радость общения**

**с миром.**

**1. Укрепление здоровья.**

**2.Активизация деятельности всех органов и систем человека.**

**3.Сохранение хорошей физической формы на протяжении жизни.**

**Как физкультура и спорт влияют на здоровье**

**Это**

**Правила здорового образа жизни:**

* **Правильное и полноценное питание**
* **Физическая активность**
* **Отказ от вредных привычек**
* **Снижение уровня стресса**
* **Соблюдение режима труда и отдыха**
* **Закаливание**
* **Соблюдение личной гигиены**

**Одним из способов обратить и заострить внимание человечества на глобальных и локальных проблемах здоровья, является Всемирный день здоровья, отмечаемый**

**7 апреля каждый год.**



**Здоровье** – **это полное физическое, духовное и социальное благополучие,**

**Закаливание организма – эффективное средство укрепления иммунитета.**

**Закаливание считается одним из самых надежных и доступных способов сохранить здоровье.** ****

 **а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

**Здоровое питание**

**Соблюдение правил здорового питания сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.**



 **Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.**



**Это простые и известные правила, доступные каждому человеку, это гармоничный образ жизни, который позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.**

**Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака, алкоголя и наркотиков происходят глубокие изменения личности, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.**



