

Издание № 4 (25)

Иркутская областная общественная организация инвалидов детства

«Надежда»

*«Все люди рождаются свободными и равными в своем
достоинстве и правах»*

Всеобщая декларация прав человека

Мы за здоровый образ жизни



Иркутск, 2025

Здоровье — это самое ценное, что у нас есть. И каждый из нас может сделать свою жизнь лучше и ярче, если будет заботиться о себе.

Почему важно быть здоровым?

- **Физическое здоровье** помогает нам быть сильными и энергичными.
- **Психическое здоровье** делает нас счастливыми и уверенными.
- **Духовное здоровье** учит нас любить себя и окружающих.
- **Социальное здоровье** помогает находить друзей и общаться.

Компоненты здорового образа жизни:

1. Правильное питание

- Ешьте больше овощей и фруктов.
- Пейте достаточно воды.
- Откажитесь от фастфуда и сладостей.

2. Физическая активность

- **Утренняя зарядка** — отличное начало дня.
- **Спортивные игры** делают нас сильнее.
- **Прогулки на свежем воздухе** укрепляют здоровье.

3. Режим дня

- **Здоровый сон** — залог бодрости.
- **Регулярные перерывы** при работе.
- **Правильное чередование** труда и отдыха.

4. Личная гигиена.

Основные формы закаливания:

5. Закаливание

- Прогулки на свежем воздухе
- Проветривание помещения
- Закаливание водой (обливание, ежедневный душ или ванна, купание)



Истории успеха

Наши ребята уже делают большие успехи в поддержании здорового образа жизни. Они участвуют в спортивных соревнованиях, занимаются адаптивной физкультурой и находят новых друзей.

1. Соревнования.
2. Утренняя разминка



3. Поездка в Звездный





Вместе мы можем всё!

Помните, что каждый маленький шаг к здоровью — это большая победа.
Давайте вместе делать эти шаги и становиться сильнее, увереннее и счастливее!

Здоровье — это радость жизни!

До новых встреч в нашей газете!

Подробнее о нас вы можете узнать на сайте: [Главная \(nadezhdairk.ru\)](http://nadezhdairk.ru)

или написать: E-mail: TAF2@mail.ru

Социальные сети



[НОООНД "Надежда" | ВКонтакте \(vk.com\)](https://vk.com/nadezhda)



[МАСТЕРСКИЕ Надежда | OK.RU](https://ok.ru/nadezhda)

