**Рух і здоров'я**

**Що таке здоров'я?Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад.**

**Здоров'я – спосіб життя людини; стан живого організму, при якому організм у цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції.**

**Завдяки регулярним заняттям фізичними вправами кількість звертань за медичною допомогою з приводу захворювань знижується в 2-3 рази, а частота загострень хронічних захворювань зменшується на 15-20%.**

**Тому фізичні навантаження:**

* **збільшують життєву ємкість легень, що є профілактикою бронхо-легеневих захворювань;**
* **розвивають опорно-руховий апарат, поліпшують еластичність м'язів, координацію рухів, удосконалюють силу, швидкість і витривалість організму;**
* **зміцнюють серцево-судинну систему, серце працює більш економно, скорочення його стають потужнішими і рідшими внаслідок збільшення маси і товщини міокарда;**
* **значно поліпшують обмін речовин внаслідок позитивного впливу на залози внутрішньої секреції, які виділяють життєво необхідні гормони.**

**7 факторів, які сприяють покращенню здоров'я:**

1. **Режим дня.**
2. **Активний відпочинок, спорт, фізкультура, туризм.**
3. **Чистота тіла.**
4. **Корисна їжа.**
5. **Загартування.**
6. **Життя без шкідливих звичок.**
7. **Позитивний настрій.**

**Рухайтесь і будьте здорові!**