**Азбука здоровья.**

Нам с компанией полезной познакомиться пора,

Ведь она нас от болезней защищает на ура!

Витамины помогают стать сильнее и бодрей,

И здоровье укрепляют! Где найти таких друзей?

Нужно правильно питаться, чтоб был крепким организм,

Чаще спортом заниматься, сохраняя оптимизм.

Спать спокойно, полноценно, и на воздухе гулять,

И без лени непременно распорядок соблюдать!

**Витамин А** : Улучшает зрение и иммунитет. **Где найти?** В молоке, яйцах, сливочном масле, печени, рыбьем жире.

**Витамин С** : защищает от простуды, укрепляет зубы ,кости и сосуды**. Где найти?** В цитрусовых фруктах, смородине, клюкве, бруснике, капусте, луке, картофеле.

**Витамин Д**: Необходим для роста организма, особенно костей и зубов. **Где найти?** В рыбе, сливочном масле, яйцах, свежей зелени. Вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

**Витамин Е** : Выводит из организма вредные вещества и укрепляет иммунитет**. Где найти?** В свежих фруктах и овощах, зёрнах злаков, растительных маслах.

**Витамины группы В**: Помогают при стрессе и травмах**. Где найти?** В злаках, крупах, орехах, моркови, капусте, яблоках, шиповнике, печени, яйцах.

**Ухаживаем за зубами.**

Одни стоматологи утверждают, что чистить зубы достаточно утром и вечером, другие чуть ли не после каждой еды. А третьи и вовсе утверждают, что чистка зубов повреждает эмаль. Лучше , говорят они, зубы полоскать. И все же большинство склоняется к тому, что достаточно чистить дважды в день.

При обработке зубов щеткой не надо нажимать на поверхность зубов. Движения должны быть «выметающими». После еды полезно прополоскать рот или погрызть яблоко.

!!! Посещать стоматолога необходимо минимум раз в год, а не тогда, когда заболели зубы!

**Прогулки на свежем воздухе!**

Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше, Как следствие улучшается обмен веществ, выделяется пот, что способствует выведению шлаков из организма. Кроме этого пешие прогулки укрепляют мышцы всего тела, связки и суставы, опорно-двигательный аппарат в целом. Также они способствуют формированию правильной осанки. В целом во время ходьбы в организме происходит встряска всех жидкостей. Это происходит всякий раз, когда Вы делаете шаг. Во время прогулки вы двигаетесь, а движение очень необходимо нашему организму. Это заряжает его энергией, дает ему силы. В результате организм становится выносливее, повышается иммунитет, и как результат- вы меньше болеете!