



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Цените слух, цените зрение,
Любите зелень, синеву –
Всё, что дано нам во владение
Двумя словами: «Я живу».

С.Я. Маршак

режим дня

чистота тела, жилища
и продуктов питания

выбор одежды

движение

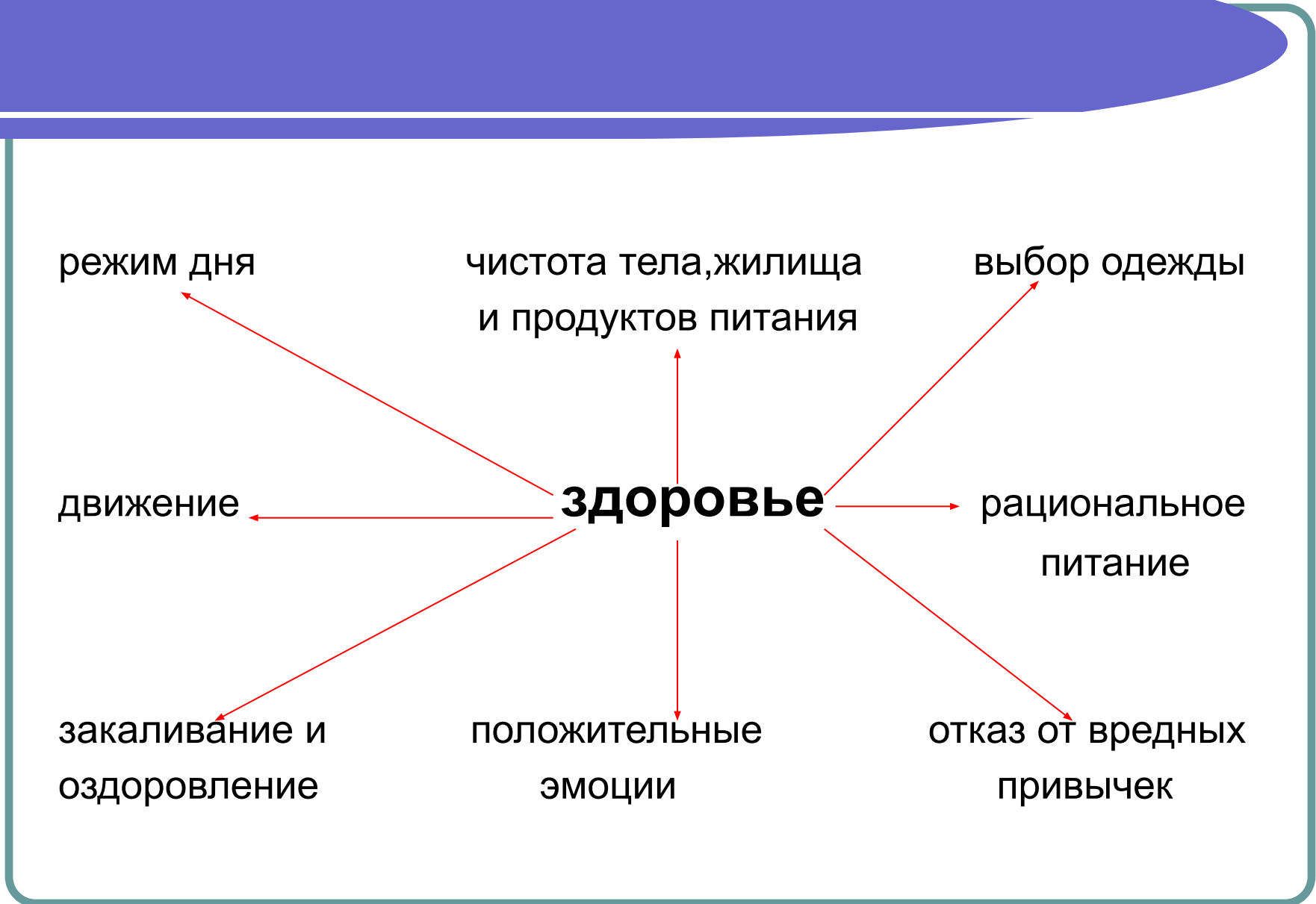
здоровье

рациональное
питание

закаливание и
оздоровление

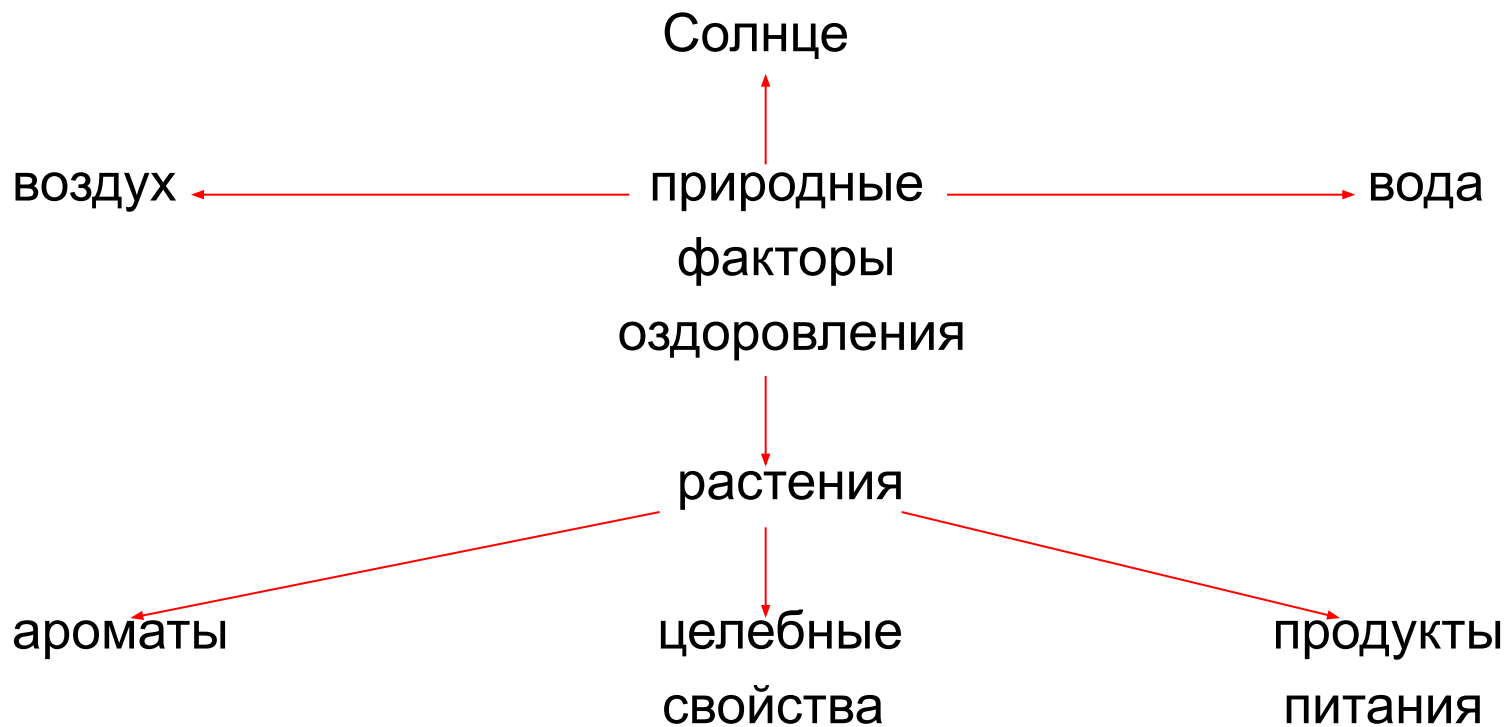
положительные
эмоции

отказ от вредных
привычек



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

(Рациональное питание школьников)



ФОРМФЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

загорание

обтирание и
обливание

прогулки

принятие ванн

босохождение

купание в
водоёме

