



# 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

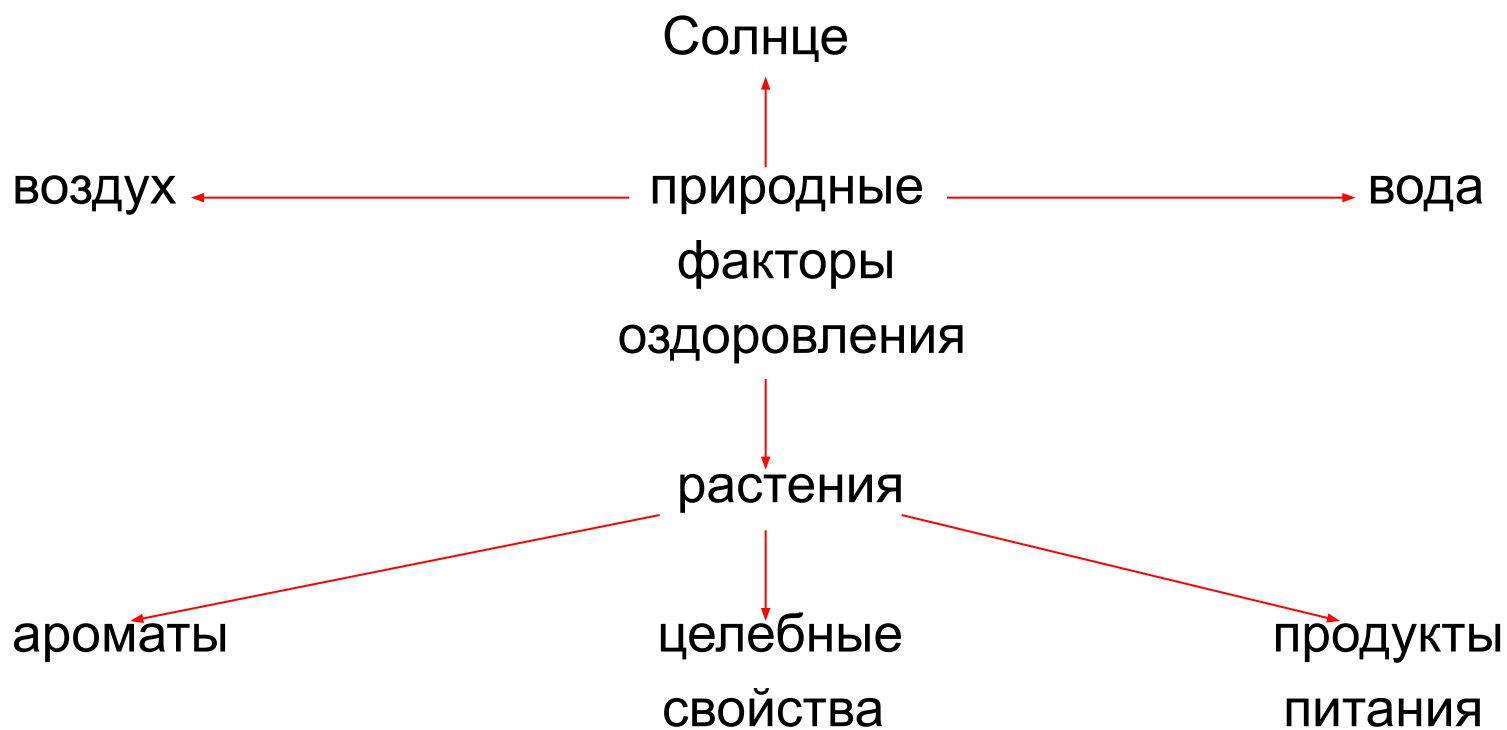
закаливание и  
оздоровление

положительные  
эмоции

отказ от вредных  
привычек

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

(Рациональное питание школьников)



# ФОРМФЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

```
graph TD; A[ФОРМФЫ ЗАКАЛИВАНИЯ] --> B[загорание]; A --> C[обтирание и обливание]; A --> D[прогулки]; A --> E[принятие ванн]; A --> F[босохождение]; A --> G[купание в водоёме];
```

загорание

обтирание и  
обливание

прогулки

принятие ванн

босохождение

купание в  
водоёме