

СОВЕТЫ ДОКТОРА ВОДЫ



**Главное в жизни – это
здоровье!
С детства попробуйте это
понять!**

**Главная ценность – это
здоровье!**

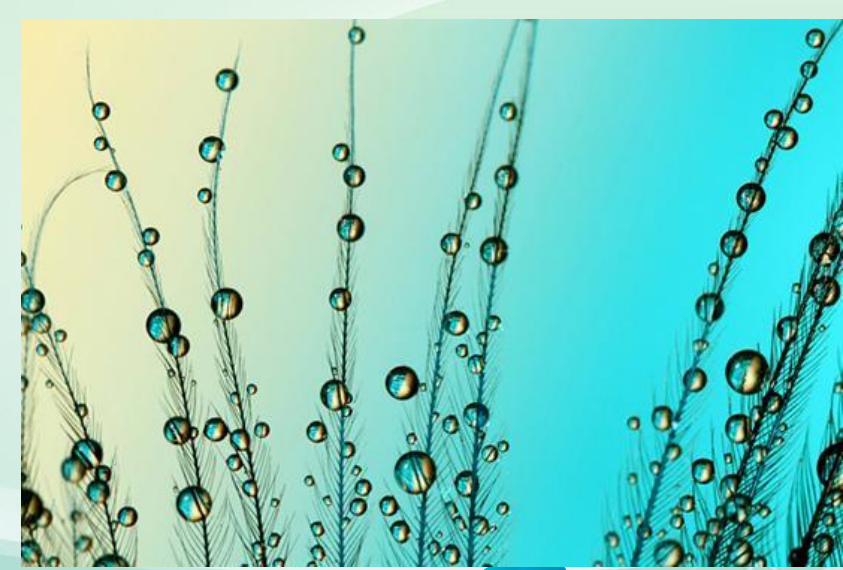
**Его не купить, но легко
потерять!**

**В путь-дорогу собирайся,
За здоровьем
управляйся!**



Я и туча, и туман,
И ручей, и океан,
И летаю, и бегу,
И стеклянной быть могу!

ВОДА



КТО КАК МОЕТСЯ



КТО КАК



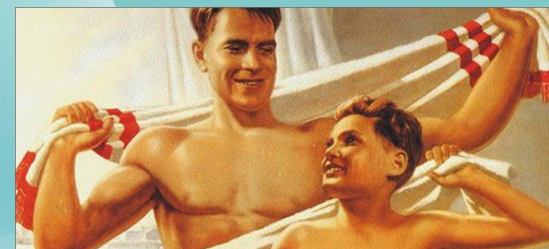
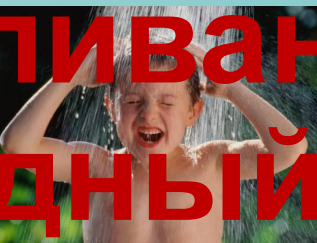
ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ



Обтирание мокрым полотенцем.

Обливание.

Холодный душ.



Встаёт рано, ложится поздно.

Светит ярко, греет жарко.

СОЛНЦЕ



Правила закаливания солнцем



- **Принимать солнечные ванны нужно в утренние (до 11.00) и послеобеденные часы (с 15.00).**
- **Постепенность.**
- **Индивидуальный подход.**
- **Рекомендуется принимать солнечные ванны там, где рядом есть зеленые насаждения и водоемы.**

● Не стоит греть тело под палящим солнцем

**Через нос проходит в
грудь
И обратный держит путь.
Он невидимый, и все же,
Без него мы жить не
можем.**



ВОЗДУХ



Правила закаливания воздухом

- Проветривание комнаты (4-5 раз в день).
- Прогулки (от 20 до 40 минут).



**СОЛНЦЕ,
ВОЗДУХ
И ВОДА –
НАШИ
ЛУЧШИЕ
ДРУЗЬЯ!**

Воды

- Раз в неделю мойся основательно.
- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
- Каждый день мой руки и ноги перед сном.
- Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.

Чтобы быть чистым, надо использовать:

- расчёску
- **МЫЛО**
- зубную пасту и зубную щётку
- полотенце

С. Я МАРШАК

**Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.**

**Оно для дальнего пути -
Главнейшее условие.**



**ВСЕ О ВАМ
ДОБРОГО!**



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**