

The background is a light purple gradient with several white butterfly silhouettes scattered across it. Some butterflies are larger and more prominent, while others are smaller and fainter. There are also some faint leaf-like shapes scattered around.

**Бережем здоровье с
детства или 10
заповедей здоровья.**

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.



Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.



Заповедь 3 . Свежий воздух.



Заповедь 4. Двигательная активность.



Заповедь 5. Физическая культура.



Заповедь 6. Водные процедуры.



Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин , лица и тела.



Заповедь 8. Теплый , доброжелательный психологический климат в семье.



Заповедь 9. Питание.



Заповедь 10. Творчество.

