

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.

