

**Добро  
пожаловать**



**Я здоровье сберегу – сам себе  
я помогу.**





# Заболейкин



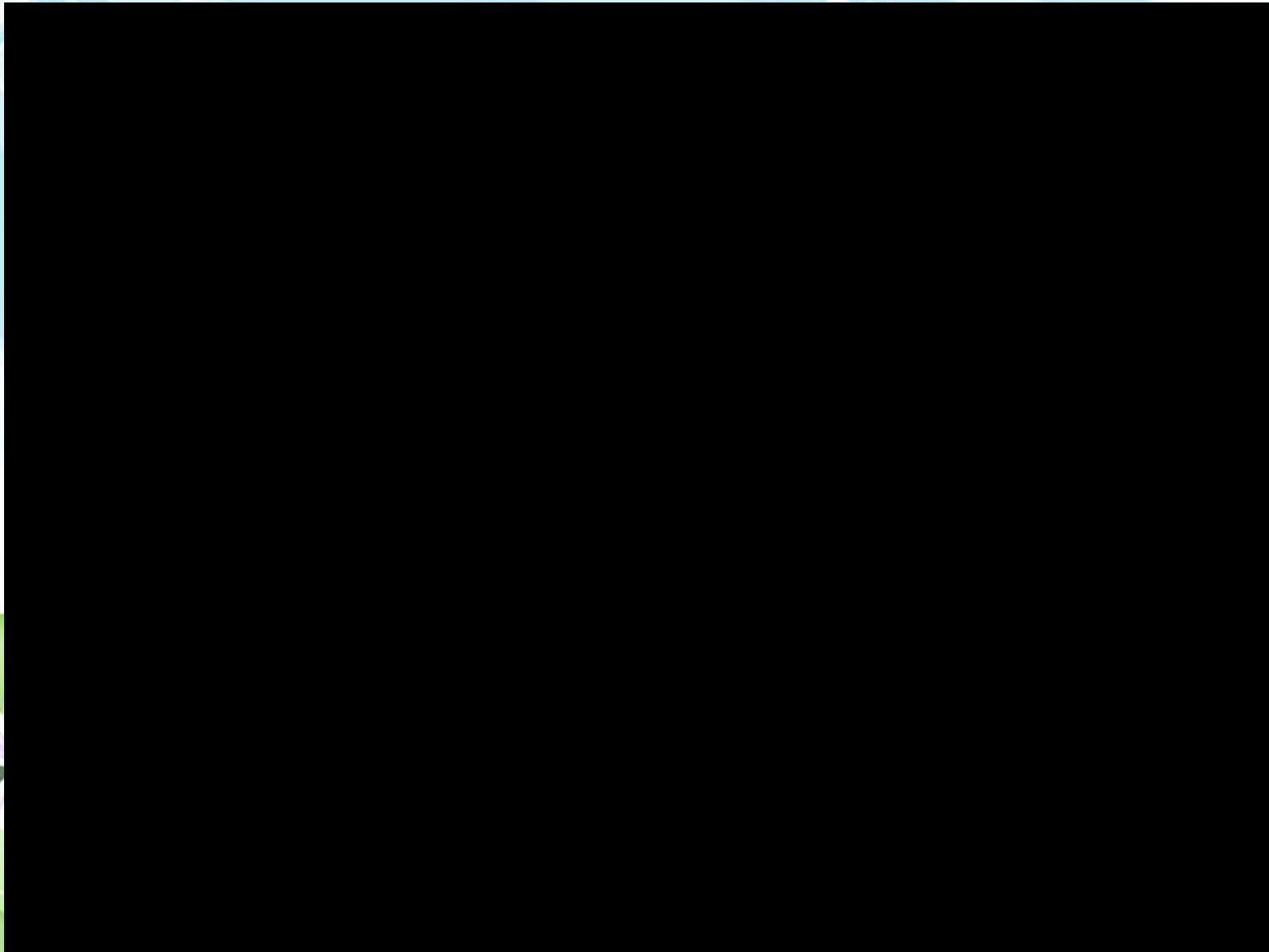




# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- Закаливание нужно начинать после консультации с лечащим врачом.
- Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.
- Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня; если заболел, то возвращайся к закаливанию только после выздоровления.

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



**Помни твердо, что... РЕЖИМ  
В жизни всем необходим.**



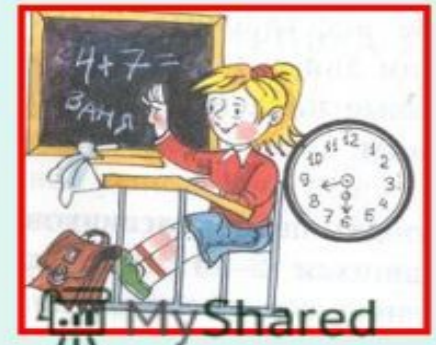


A vibrant, cartoon-style illustration featuring four children and a teddy bear. The children, with blonde hair and rosy cheeks, are peeking over a large, multi-colored rainbow that arches across a bright blue sky filled with white clouds. The scene is set in a lush green field with numerous white and purple flowers. A small pink butterfly is fluttering near the bottom center. The overall atmosphere is cheerful and bright, with a sunburst effect in the upper left corner.

**РАБОТА В  
ГРУППАХ**

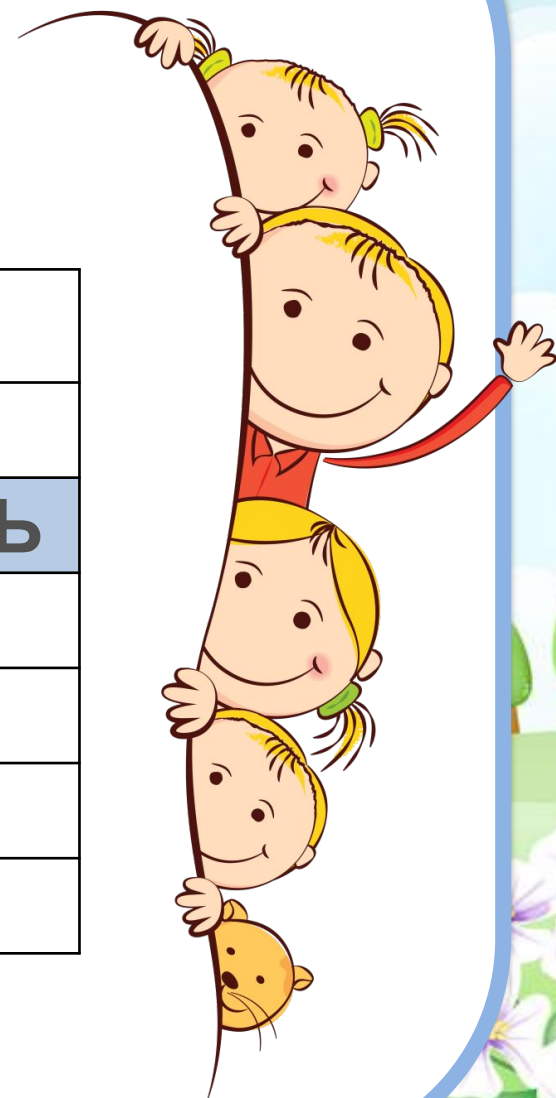


# РЕЖИМ ДНЯ



**РЕЖИМ  
ДНЯ**

	К	А	П	У	С	Т	А	
П	О	М	И	Д	О	Р		
К	А	Р	Т	О	Ф	Е	Л	Ь
			А	Р	Б	У	З	
Ч	Е	С	И	Н	О			
М	А	Л	К	И	Н	А		
	О	Р	Е	Х				



# Факторы здоровья

- **Закаливание**
- **Личная гигиена**
- **Физические упражнения**
- **Режим дня**
- **Правильное питание**





# РЕФЛЕКСИЯ



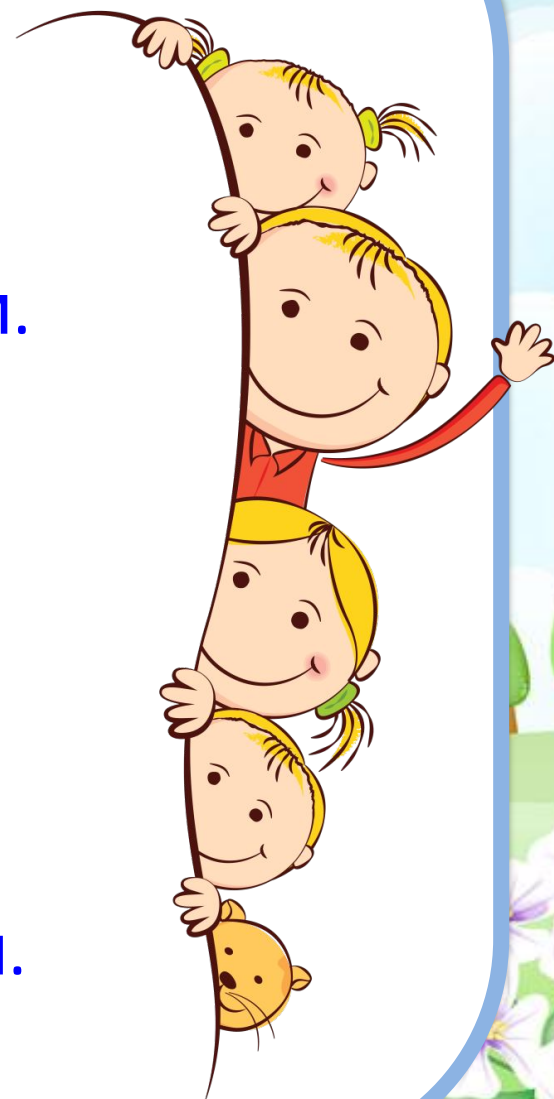
Если вам всё было понятно, возьмите гантелю зелёным цветом.



Если были небольшие затруднения, возьмите гантелю жёлтым цветом.



Если возникло много трудностей, возьмите гантелю красным цветом.



**Спасибо за внимание**

