

Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*



Рамалданова Р.А.

The image features a central light blue hexagon with the word "Здоровье" (Health) written in white cursive. Surrounding this central hexagon are six smaller hexagons, each containing a different health-related term. The hexagons are arranged in a circular pattern around the center. The colors of the hexagons are: green for "Спорт", "Экология", and "Правильное питание"; dark blue for "Личная гигиена", "Закаливание", and "Режим дня". The background consists of a light blue hexagonal grid pattern.

Здоровье

Спорт

Личная
гигиена

Закаливание

Экология

Правильное
питание

Режим дня

Занятия физкультурой и спортом

В
здоровом
теле -
здоровый
дух!



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм. Оно укрепляет нервную систему, оказывает благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализует артериальное давление, улучшает обмен веществ.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЕШЬТЕ ВИТАМИНЫ - БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!



ПРАВИЛЬНОЕ РАСТРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Распорядок в действиях
И в их выполнении в
Одно и тоже время
Помогает выработать
Хорошую память,
Воспитывает силу воли
И приучает к дисциплине.



Здоровье человека зависит от окружающей среды

Солнце,

воздух

и вода -

Наши

лучшие

друзья .



Личная гигиена

Да здравствует
мыло душистое
И полотенце
пушистое
И зубной
порошок
И густой
гребешок!



Растем здоровыми. Здоровый образ жизни



*Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.*

