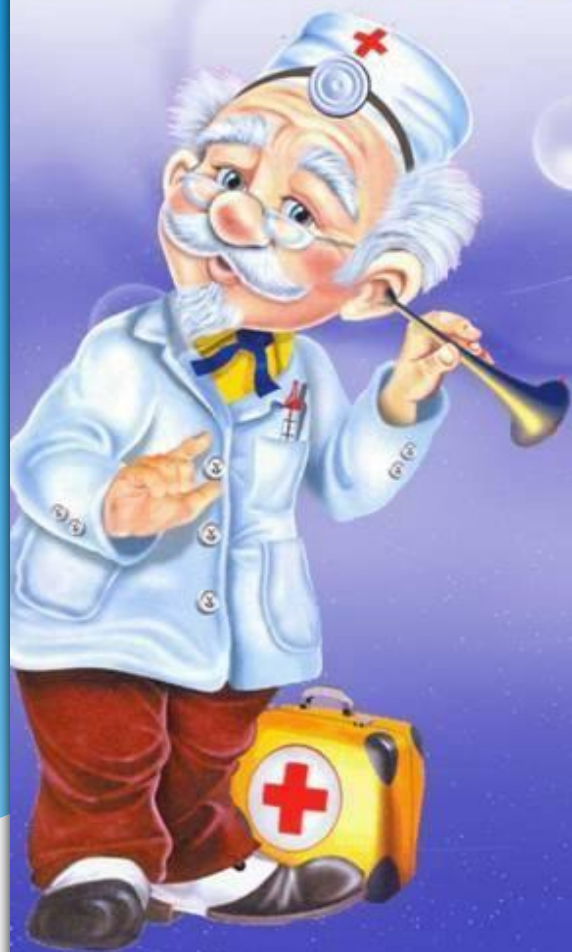


Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

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



Рамалданова Р.А.

The image features a large light blue hexagon in the center. Inside this hexagon, the word "Здоровье" is written in a white, cursive font. Surrounding this central hexagon are six smaller hexagons, each containing a health-related term. These smaller hexagons are arranged in a ring and alternate between green and dark blue colors. The terms are: "Спорт" (top, green), "Закаливание" (top-right, dark blue), "Правильное питание" (bottom-right, green), "Режим дня" (bottom, dark blue), "Экология" (bottom-left, green), and "Личная гигиена" (top-left, dark blue). The entire diagram is set against a background of light blue and white geometric shapes, with blue wavy lines at the top and bottom edges.

Здоровье

Спорт

Закаливание

Правильное
питание

Режим дня

Экология

Личная
гигиена

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.*

