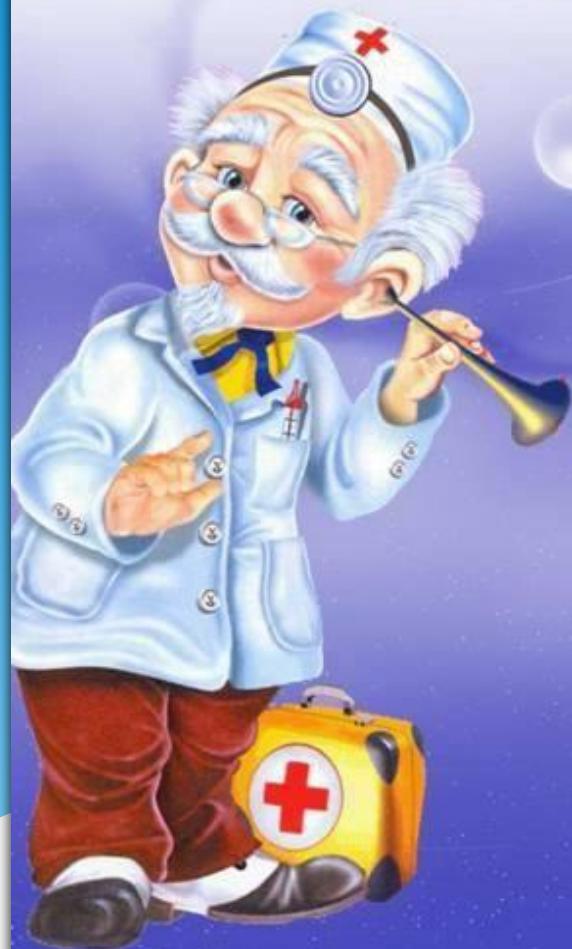


# *Растем здоровыми. Здоровый образ жизни*



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



Рамалданова Р.А.

# Здоровье

Спорт

Личная  
гигиена

Закаливание

Экология

Правильное  
питание

Режим дня

# Занятия физкультурой и спортом

В  
здравом  
теле -  
здравый  
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 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ 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 .

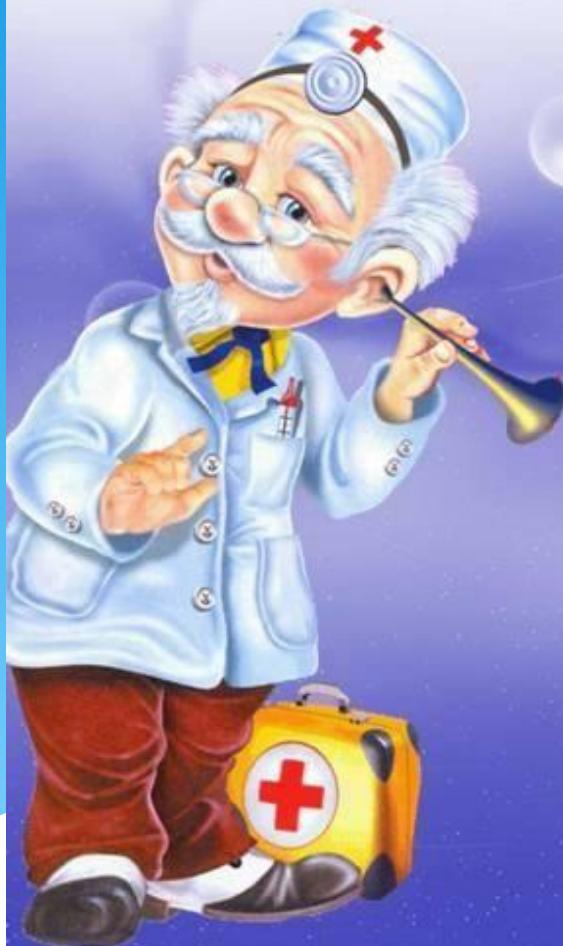


# Личная гигиена

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.*

