

Если хочешь быть  
здоровым!



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Занятия спортом,  
закаливание

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Личный положи-  
тельный пример  
родителей

Психологический  
микроклимат семьи

Гигиенические  
условия

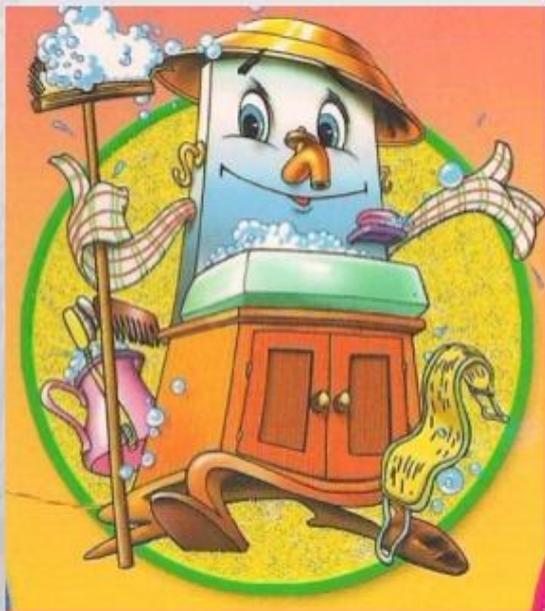
Двигательная  
активность

Рациональный  
режим дня

Профилактика  
алкоголизма,  
курения

Профилактика  
нарушения зрения,  
искривления осанки

# Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте



# Режим дня



**Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня**



Режим

дошкольного

ребенка

возраста



УТРО ДЕНЬ



ВЕЧЕР

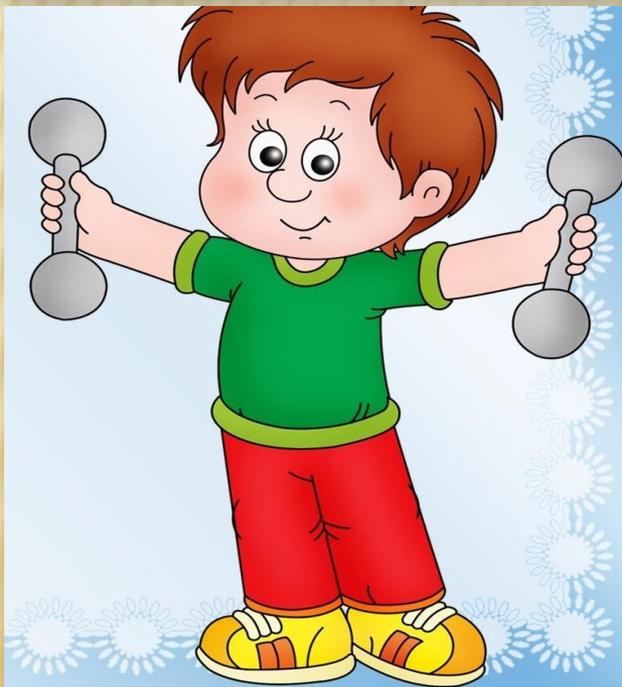


НОЧЬ



marashata.ru

# Зарядка



# Правильное питание





## Занятие спортом

