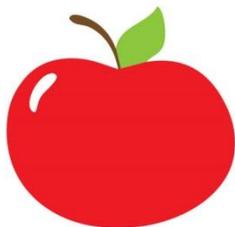




# Здоровый образ жизни



Режим дня

Физическая активность

Питание

Закаливание



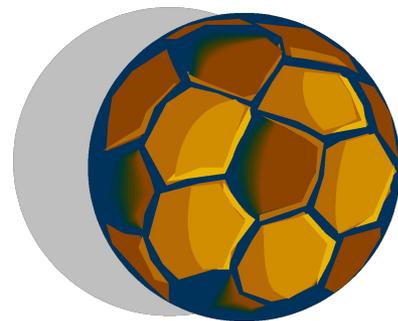
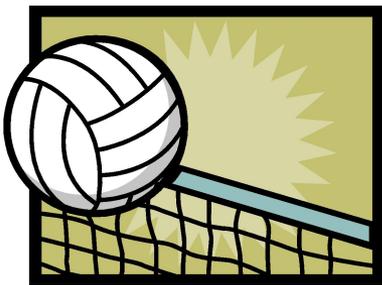
**ЗДОРОВЬЕ**

Положительные  
эмоции

Физическая активность



**ЗАНИМАЙСЯ  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ И  
СПОРТОМ!**



**КАК ПРОСНУЛСЯ, ТАК ВСТАВАЙ,  
ЛЕНИ ВОЛЮ НЕ ДАВАЙ,  
И ЗАРЯДКУ ВЫПОЛНЯЙ!**



# Питание



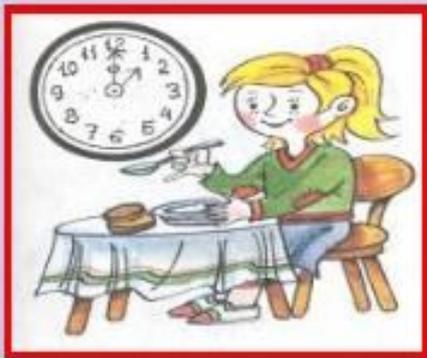
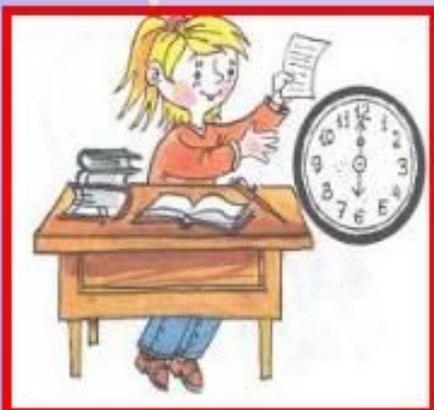
напитки





МОЛОДЦЫ!

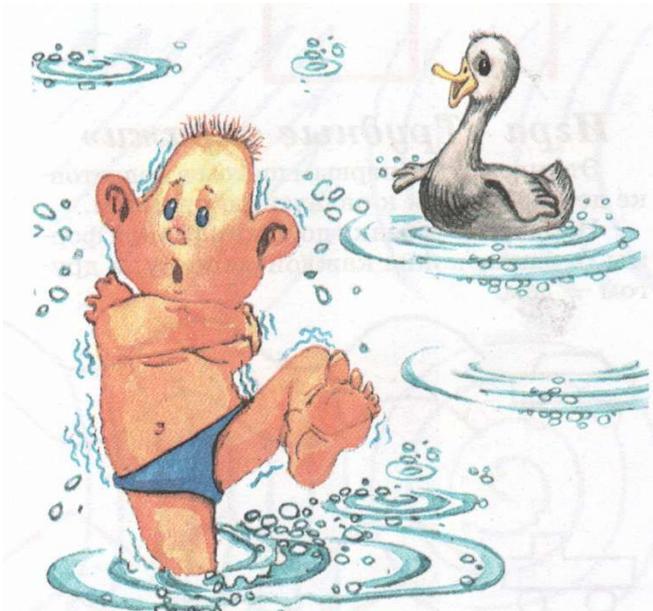




**РЕЖИМ  
ДНЯ**

# Закаливание

- \* Закаливание – это оздоровительные процедуры с помощью воды, воздуха и солнца.

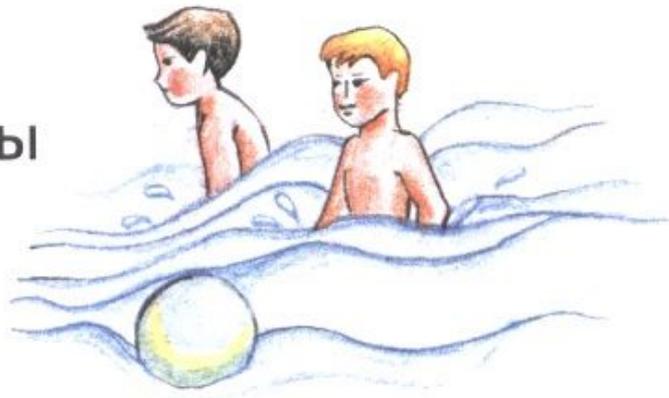


# Как закаливать свой организм?



Ножные ванны

Купание  
в водоёмах

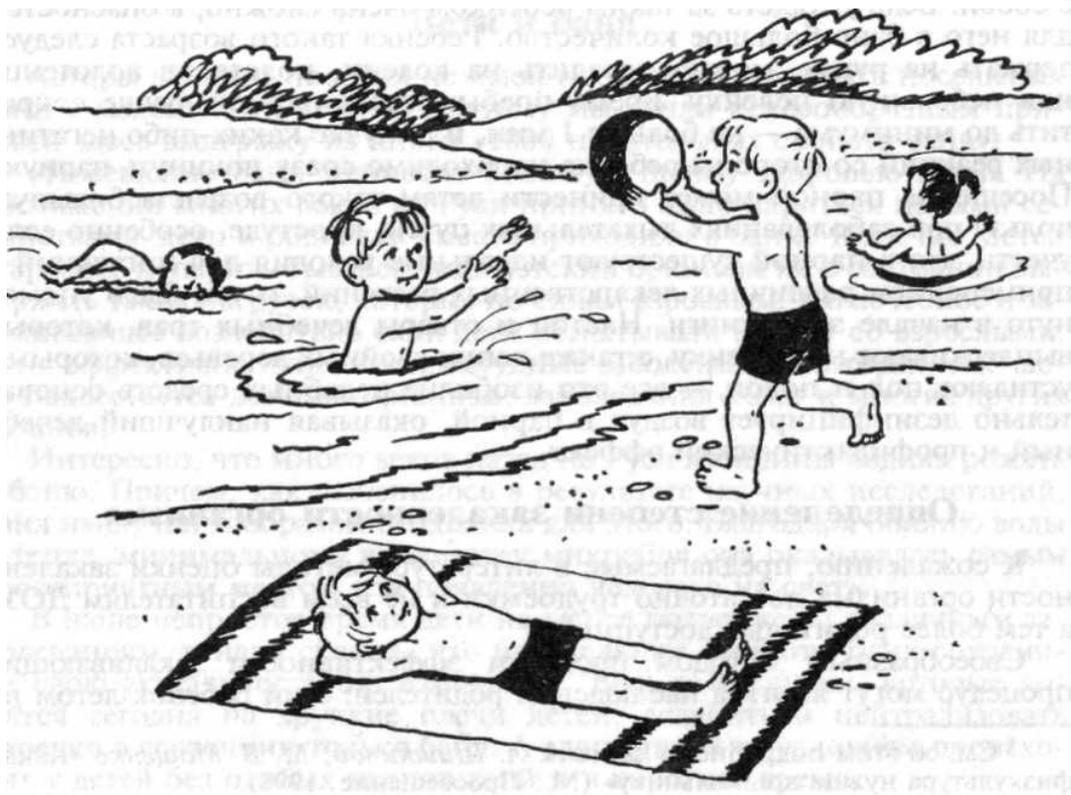


Обтирание  
мокрым  
полотенцем



Обливание





# Положительные эмоции

