



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Цените слух, цените зрение,
Любите зелень, синеву –
Всё, что дано нам во владение
Двумя словами: «Я живу».

С.Я. Маршак

режим дня

чистота тела, жилища
и продуктов питания

выбор одежды

движение

здоровье

рациональное
питание

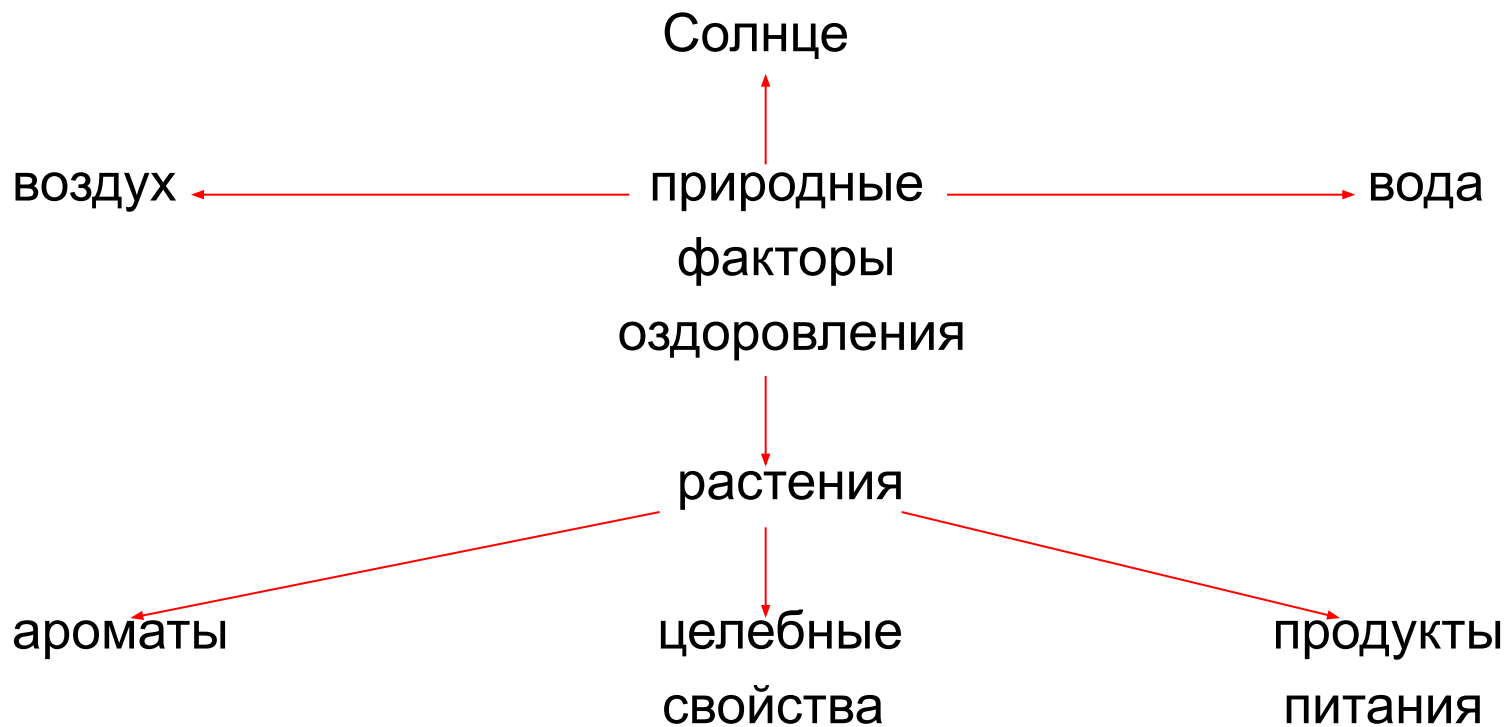
закаливание и
оздоровление

положительные
эмоции

отказ от вредных
привычек

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

(Рациональное питание школьников)



ФОРМФЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

```
graph TD; A[ФОРМФЫ ЗАКАЛИВАНИЯ] --> B[загорание]; A --> C[обтирание и обливание]; A --> D[прогулки]; A --> E[принятие ванн]; A --> F[босохождение]; A --> G[купание в водоёме];
```

загорание

обтирание и
обливание

прогулки

принятие ванн

босохождение

купание в
водоёме