

**БЕРЕГИ**

**ЗДОРОВЬЕ**

**СМОЛОДУ!**

Надо непременно встряхивать себя  
физически, чтобы быть здоровым  
нравственно.  
Толстой Л. Н.

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать,  
когда заболеешь.  
Гораций

Нужно поддерживать крепость тела,  
чтобы сохранить крепость духа.  
Гюго В.

Гимнастика удлиняет молодость  
человека.  
Джон Локк

# Закончить пословицы о

здоровье

Чистота

залог

Здоровье в порядке

спасиб

—

о

зарядке

Если хочешь быть здоров

—

В здоровом теле

закаляйся

—

здоровый

З

—

ЗАКАЛКА, ЗАРЯДКА

Д

—

ДВИЖЕНИЕ. ДОБРОТА

О

—

ОТДЫХ АКТИВНЫЙ

Р

—

РЕЖИМ ДНЯ

О

—

ОТЛИЧНОЕ

В

—

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Ь

Е

—

ЕЖЕДНЕВНОЕ  
ВЫПОЛНЕ-НИЕ

# РЕЖИМ ДНЯ.

**В мире нет рецепта  
лучше-**

**Будь с режимом  
неразлучен,**

**Проживешь 100 тысяч**



**Надо, надо по утрам  
Умываться,  
полоскаться.**

**Зубы чистить надо  
всем. Зарядку делать  
каждый день.**







Мисвак – палочки из дерева Сальвадора, которое растет в Африке и на Ближнем Востоке. Палочка очищается от коры, разжевывается на одном конце, превращаясь таким образом в подобие щетки.

Мисвак был так популярен потому, что в пустынях не было даже воды, чтобы прополоскать рот, а вот деревьев росло в избытке.







SaSiSa.Ru



OZON.RU





Çàðÿäèà Ñìåðàðèèèè.mp4





Åðèèø - Ñř, ãà, âúîäè.mp4





**БУДЬТЕ**

**ЗДОРОВЫ!**