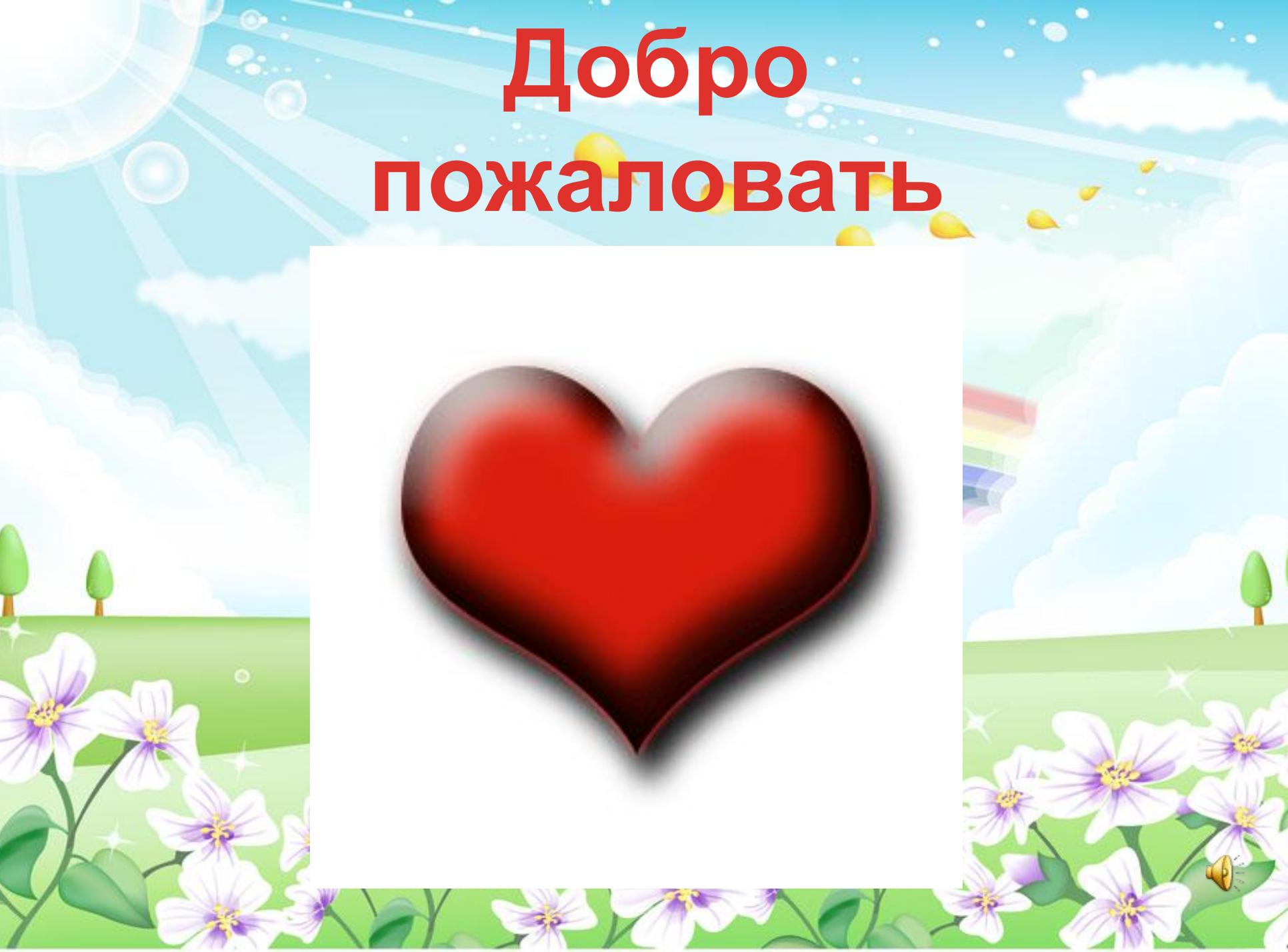


# Добро пожаловать



**Я здоровье сберегу – сам себе  
я помогу.**



# Заболейкин



Download from  
**Dreamstime.com**

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 29081156

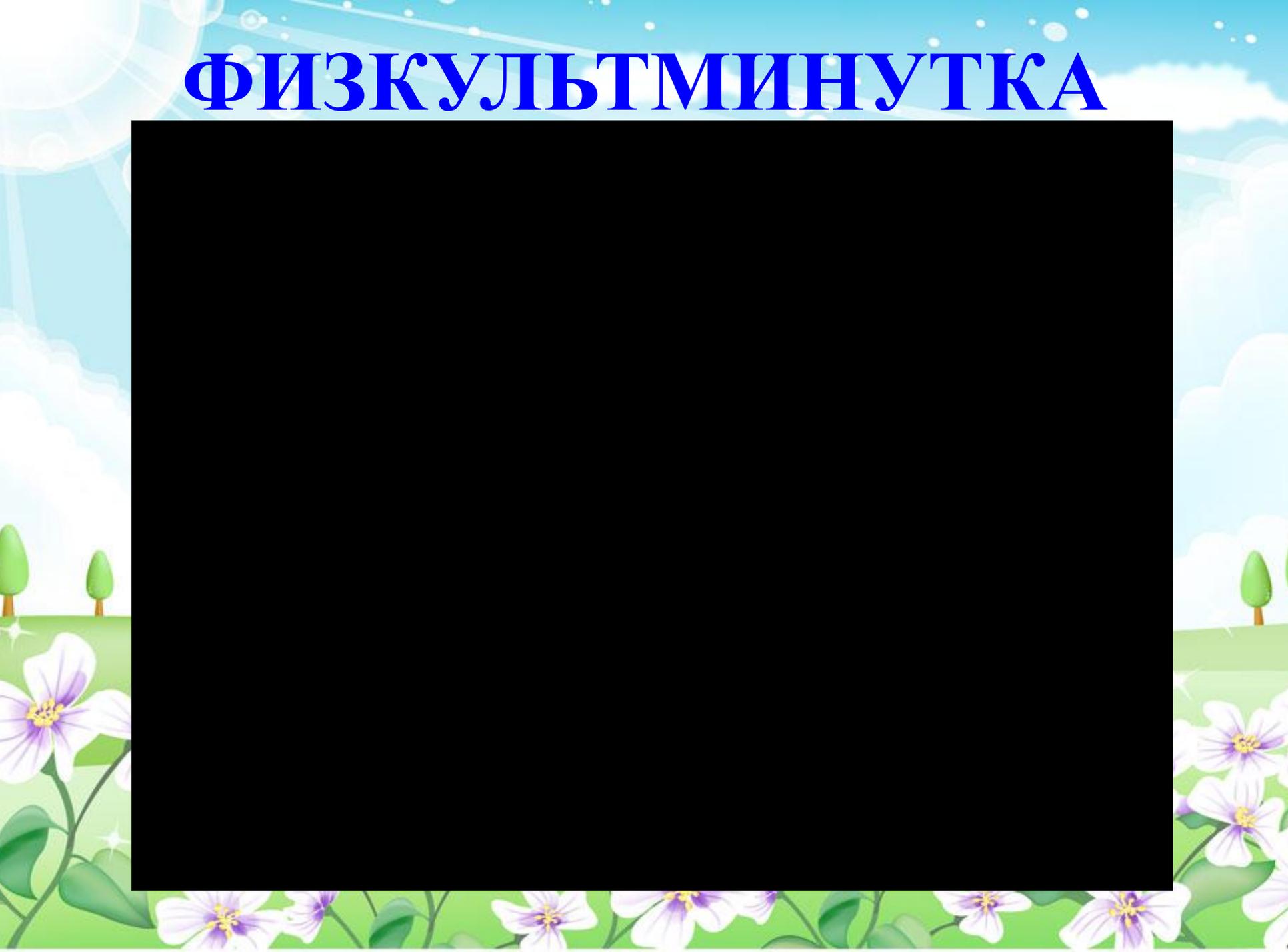
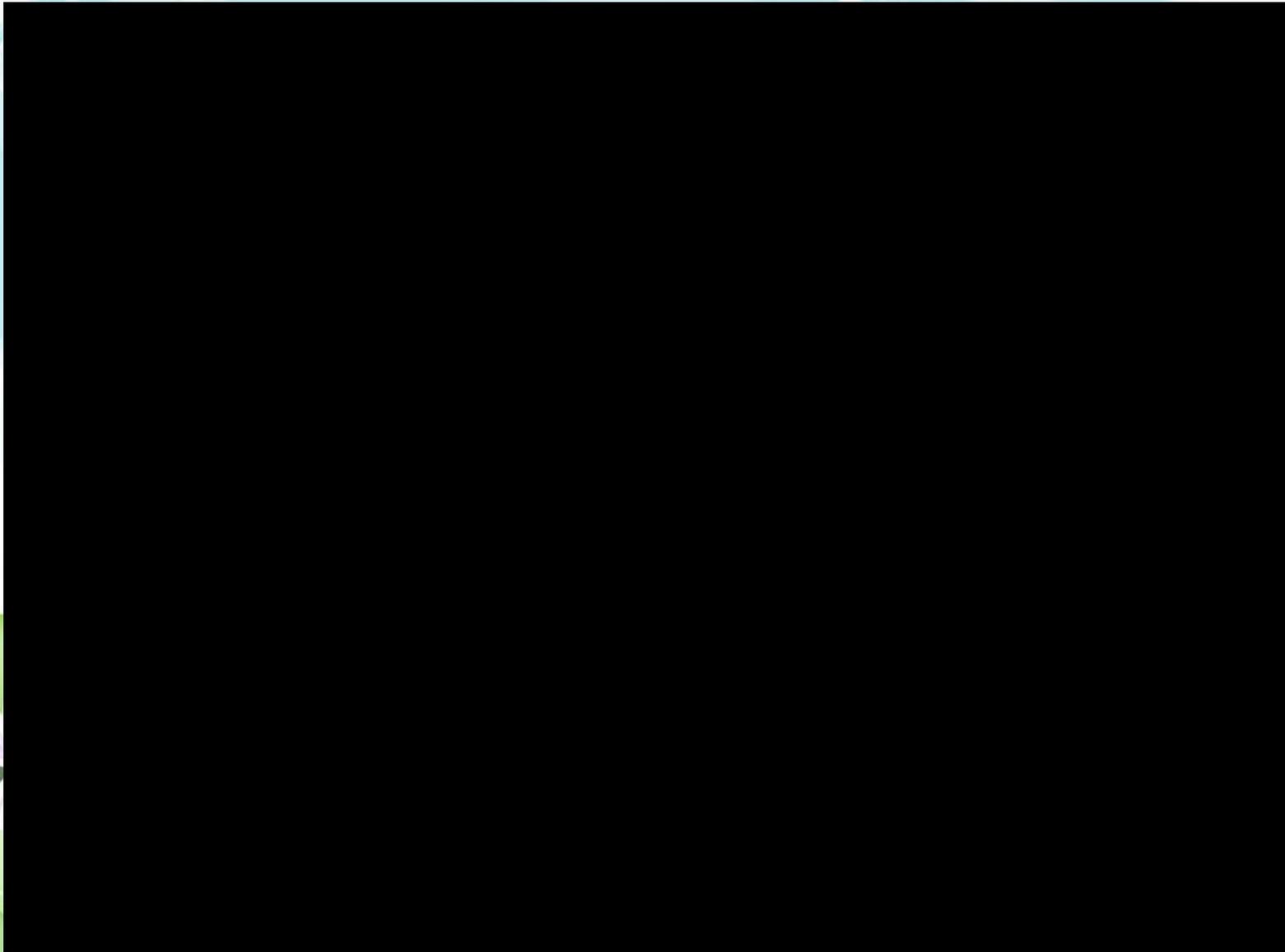
Sararoom | Dreamstime.com



# ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

- **Закаливание нужно начинать после консультации с лечащим врачом.**
- **Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.**
- **Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня; если заболел, то возвращайся к закаливанию только после выздоровления.**

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



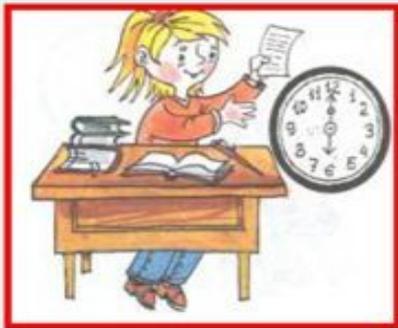
**Помни твердо, что... РЕЖИМ  
В жизни всем необходим.**



A vibrant, cartoon-style illustration featuring four children and a teddy bear. The children, with blonde hair and rosy cheeks, are peeking over a large, multi-colored rainbow that arches across a bright blue sky filled with white clouds. The scene is set in a lush green field with numerous white and purple flowers. A small pink butterfly is fluttering near the bottom center. The overall atmosphere is cheerful and bright, with a sunburst effect in the upper left corner.

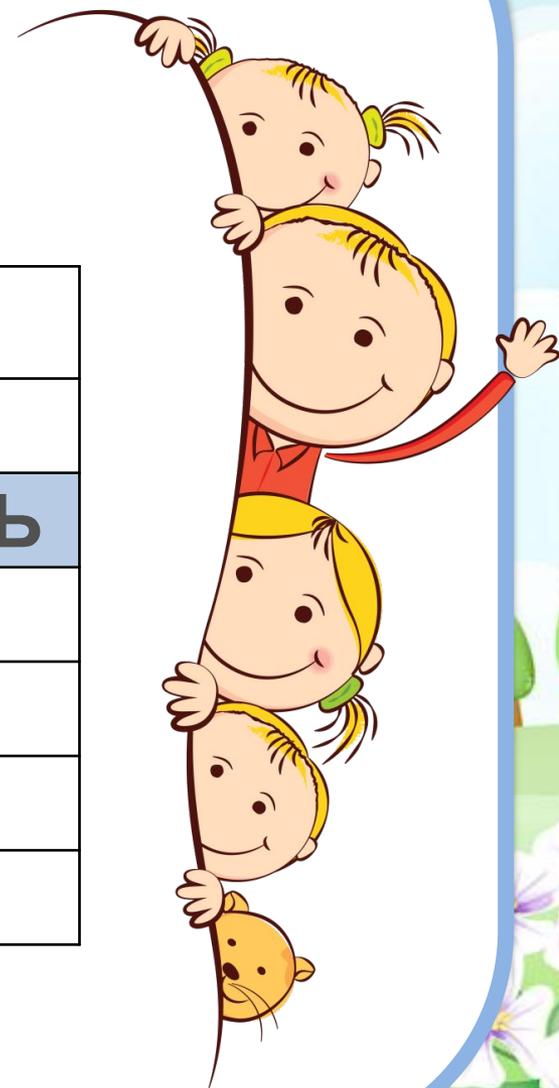
**РАБОТА В  
ГРУППАХ**

# РЕЖИМ ДНЯ



**РЕЖИМ  
ДНЯ**

	К	А	П	У	С	Т	А	
П	О	М	И	Д	О	Р		
К	А	Р	Т	О	Ф	Е	Л	Ь
			А	Р	Б	У	З	
Ч	Е	С	И	Н	О			
М	А	Л	К	И	Н	А		
	О	Р	Е	Х				



# Факторы здоровья

- **Закаливание**
- **Личная гигиена**
- **Физические упражнения**
- **Режим дня**
- **Правильное питание**



# РЕФЛЕКСИЯ



Если вам всё было понятно, возьмите гантелю зелёным цветом.



Если были небольшие затруднения, возьмите гантелю жёлтым цветом.



Если возникло много трудностей, возьмите гантелю красным цветом.



**Спасибо за внимание**

