

Здравствуйте!



Будь здоров без докторов!



Здоровый человек –

это... человек.

румяный

крепкий

неуклюжий

стройный

бледный

грустный

активный

ленивый

грубый

веселый

Режим дня



ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



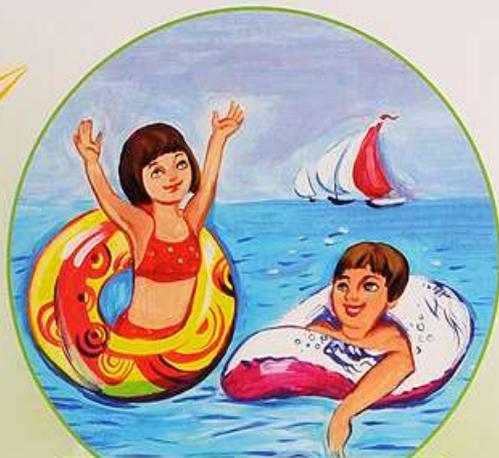
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



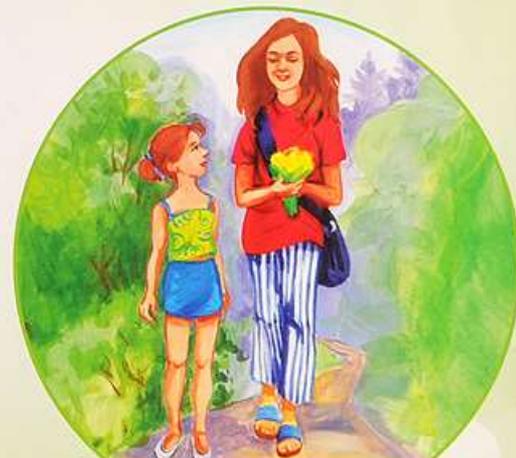
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке

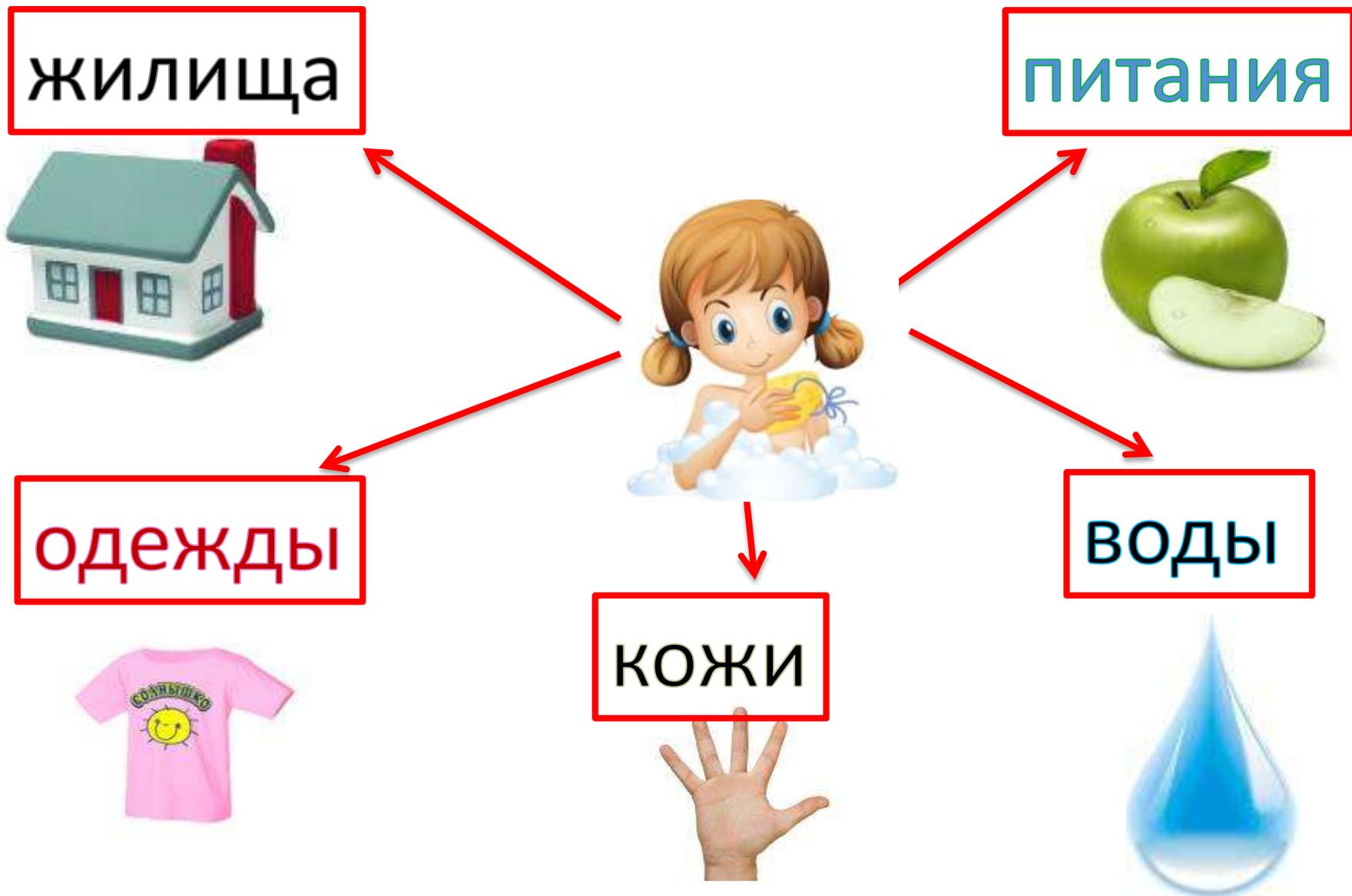


Гуляю на улице





Личная гигиена:



Техника мытья и антисептической обработки рук

каждое движение повторяется не менее 5 раз



1

Тереть ладонью
о ладонь

2

Правая ладонь
по тыльной
стороне левой
руки и наоборот

3

Тереть
внутренние
поверхности
пальцев
движениями
вверх и вниз

4

Тереть
тыльной
стороной
пальцев
по ладони
другой руки

5

Тереть
пальцы
круговыми
движениями

6

Поочередно,
круговыми
движениями
тереть ладони

В народе говорят...





Чем и как питались наши предки?





Давайте говорить друг другу

КОМПЛИМЕНТЫ...



Ты прелесть!







БУДЬТЕ ЗАОРОВЫ!

