

Урок здоровья



**«Я здоровье сберегу,
сам себе я помогу»**

Цветок здоровья



Здоровый сон

Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни.



Занятие физкультурой и спортом

- ◆ Для сохранения и укрепления здоровья человек должен закаляться и хотя бы полчаса каждый день заниматься физкультурой и спортом.



**«Помнить нужно всем
всегда!**

Залог здоровья - чистота!





БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.



Солнце, воздух и вода



наши лучшие друзья!



MyShared