

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