

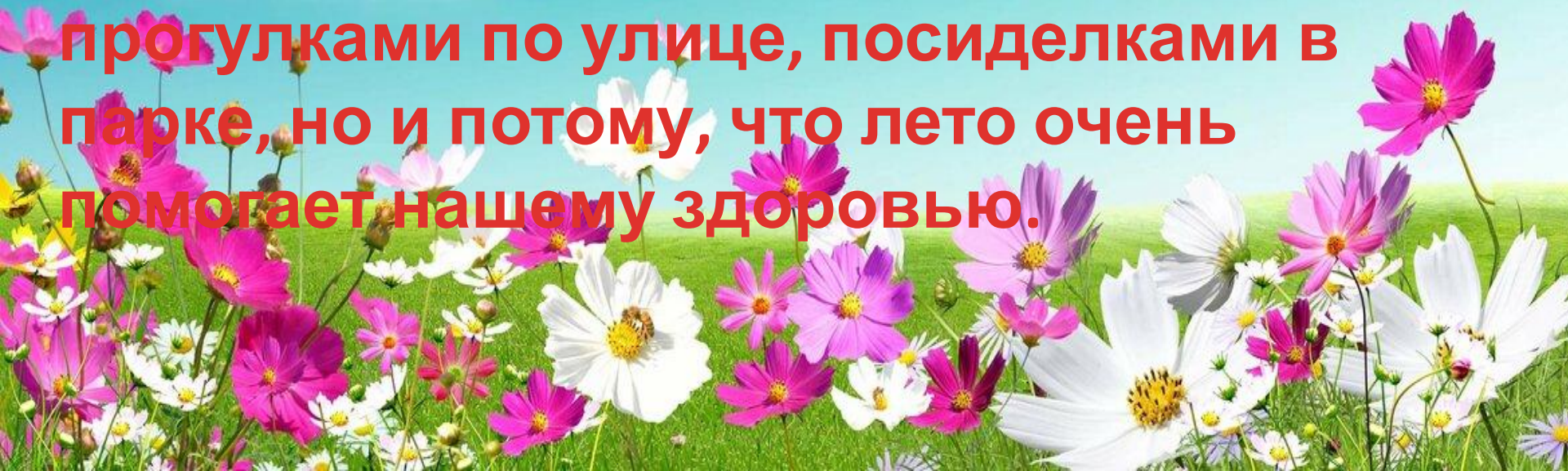


МАУК МЦНК «Урал-Батыр»  
Баженовский СДК

# Здоровое лето



**Почти каждый человек на Земле любит такое время года, как лето. Согласитесь, действительно, кто не предпочтёт лютые морозы жаркому, летнему солнышку, или холод — чудесному летнему вечеру? Однако лето мы любим не только потому, что погода позволяет наслаждаться прогулками по улице, посиделками в парке, но и потому, что лето очень помогает нашему здоровью.**



Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только каждый должен знать,  
Как здоровым стать.



# Чтобы быть здоровым : занимайтесь физкультурой



# закаляйтесь

Чтоб начать  
закаляться,  
Водой холодной  
надо обливаться.  
И тогда болеть не  
будешь ты,  
И всегда здоровым  
будешь ты.



- С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство.



*Совершайте пробежки.* Бег улучшает работу дыхательной системы и кровообращения, укрепляет сердце, снижает вероятность стресса.



# Больше двигайтесь





**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье- какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**

