

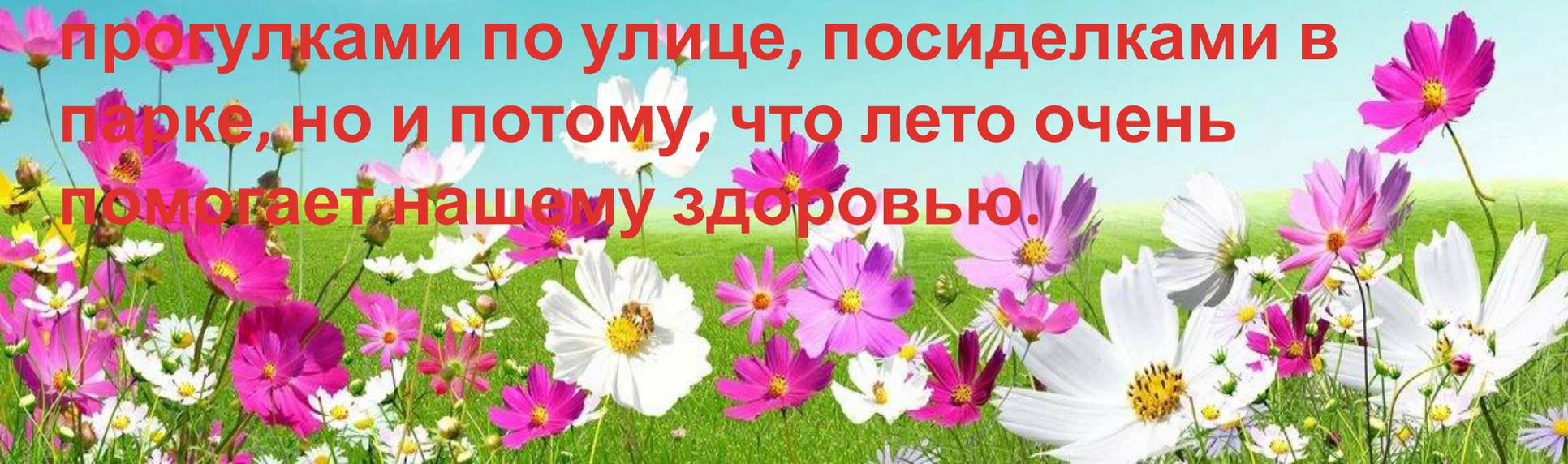


МАУК МЦНК «Урал-Батыр»
Баженовский СДК

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

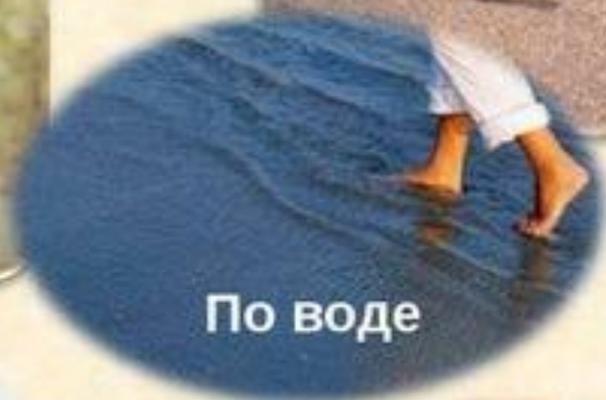


закаляйтесь

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!**

