

## ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Закаляться нужно постепенно
2. Нельзя начинать закаливание во время болезни
3. Начал закаливаться – не бросай и не делай перерывов
4. Используй разные средства закаливания: солнце, воздух и вода

## ПЕРВЫЕ ШАГИ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ ОРГАНИЗМА

1. Перед сном обязательно проветривай свою комнату
2. Не забывай о контрастных ванночках для ног
3. Утром выполняй зарядку при открытой форточке
4. Обтирайся водой комнатной температуры

## Рецепт здорового образа жизни



- 1. Соблюдай режим дня*
- 2. Правильно питайся*
- 3. Береги зубы.*
- 4. Соблюдай гигиену.*
- 5. Занимайся спортом*



*Будьте здоровы!*



7 апреля

Всемирный день здоровья



МОУ ДОД  
«Газ-Салинский ДЮЦ»

Со здоровой дружи пицей – и стройней тебя не сыщешь!



