



2:08

активности, физкультура, спорт,
утренняя гимнастика.

2. **Закаливание организма** – повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям.
Три природных лекаря: Солнце, воздух и вода, продлевают срок активной жизни на 20-25%.
3. **Рациональное питание** – обеспечивает укрепление и сохранение здоровья.
Форма восстановления энергии организма.
4. **Рациональный режим труда** – использование времени труда и отдыха в течении дня с учётом биологических ритмов в соответствии со своими физиологическими возможностями.
5. **Личная и общественная гигиена** – комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, а также одеждой и обувью.
6. **Охрана окружающей среды** – понимание системы „Природа-Человек-Общество.“







