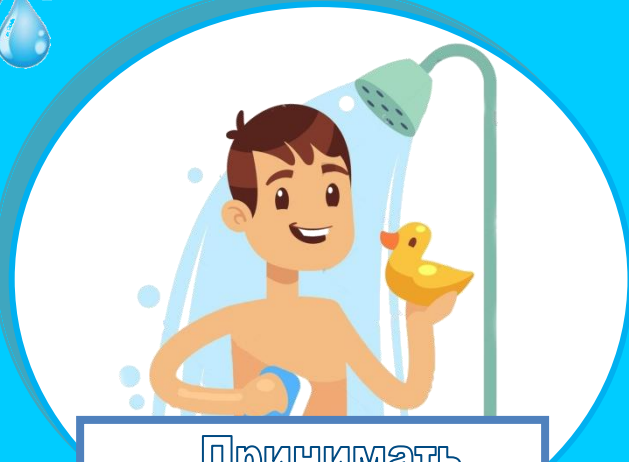


ЗАКАЛИВАНИЕ-ШАГ К ЗДОРОВЬЮ!

Закаливание-это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.

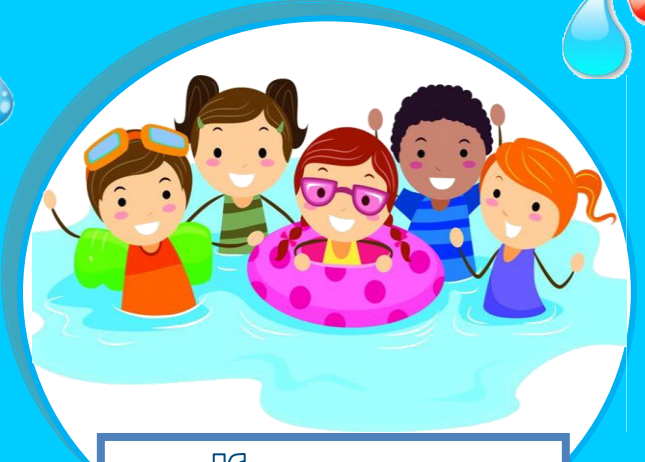
как закалить свой организм?



Принимать
контрастный душ



Умывание
холодной водой



Купание
в водоемах



Принимать
солнечные ванны



Обтирание
влажным полотенцем



Принимать
воздушные ванны



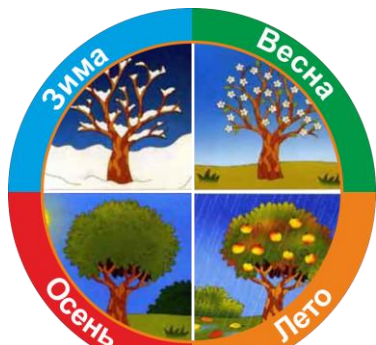
Начинать закаливание
полностью здоровым



Обязательно соблюдать
режим дня



Закаливающие процедуры
проводить ежедневно



Закаливание проводить с учетом
сезонных явлений



Закаливающие процедуры
проводить в хорошем настроении

