

Выяснилось...

- Что основные физические качества, которыми должен обладать здоровый человек: скоростные, силовые, выносливость и гибкость.
 - Что закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды.
 - Правильное питание является важнейшим условием здоровья человека и его работоспособности.
- 