

Если хочешь быть здоров



Что дороже

1 зарядка
 2 душ
 3 спорт
 4 рюкзак
 5 прорубь
 6 велосипед
 7 коньки
 тренировка

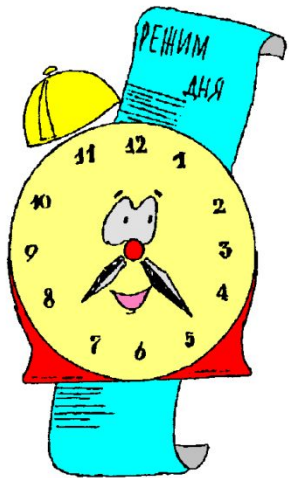
дождик теплый и
 4. Он с тобою и со мною
 Этот д...
 Он без...
 Цел...
 Нужно очень много
 На ремнях с
 И поможет здесь
 И бегу...
 И, конечно, ...

1. Утром ребята гуляют в лесными

Здоровье

Езжу сразу на обоих! На ремнях с
 Для здоровья, для застёжками.





Пробуждение, утренняя зарядка, туалет 7.00



Завтрак



7.30-7.50

Дорога в школу

Занятия в школе

8.00-12.30



Дорога из школы домой

Обед

РЕЖИМ ДНЯ

13.00-13.30



Прогулка



14.30-14.30

Приготовление уроков

14.30-17.30

Ужин, прогулка, свободные занятия 17.30-21.00



Приготовление ко сну



21.00-21.30

Сон

21.30-7.00



**Хочешь быть здоровым, сильным,
Молодым, красивым, стильным,
С атлетической фигурой?**

Занимайся ФИЗКУЛЬТУРОЙ