Если хочешь быть здоров

Что дороже всего?

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

1. Утро, рано, у меня
Поднимайся,
Бегай быстро,
отжимайся.
Езжу сразу на обоих:
Для здоровья, для

Этот дождик теплый и
Он без стежками.
Целый

4. Он с тобою и со мною
Шелестящими
Друг походный за
спиною
На ремнях с
застежками.

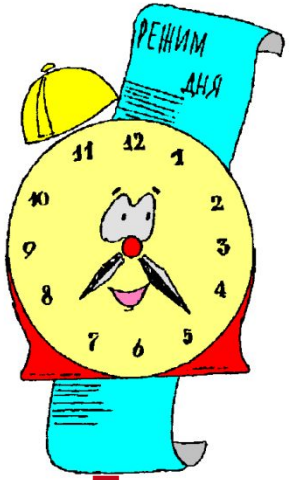
4. Он с тобою и со мною
Шелестящими
Друг походный за
спиною
На ремнях с
застежками.

Шелестящими
Чтоб большим
Спортсменом стать,
Нужно очень много
Знать.
И поможет здесь
Скорость
И, конечно, ...

6. ЯСНЫМ УТРОМ
ВДОЛЬ ДОРОГИ
НА ТРАВЕ ВЕСЕЛО ГОСТИ РОСА
ПОДОЛЬЗЕМ ПОЛЕТЕЛИ ГУСИ
С ЯСНЫМ УТРОМ
ВДОЛЬ ДОРОГИ
НА ТРАВЕ ВЕСЕЛО ГОСТИ РОСА.
ПОДОРОЖЕ ЕЛИ ТЕ НОГИ
И БЕГУТ ДВА КОЛЕСА.

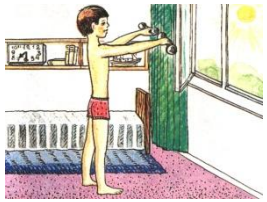
5. В НОВОЙ СТЕНЕ,
В КРУГЛОМ ОКНЕ
ДВА ЕЗДОКА ВЕЛИ
НА ЛОШАДИ ПАВЛЕНО.

Здоровье



РЕЖИМ ДНЯ

Пробуждение, утренняя зарядка, туалет 7.00



Завтрак

7.30-7.50

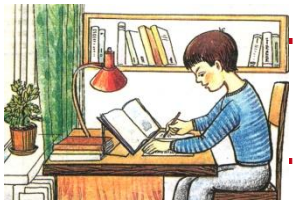
Дорога в школу

Занятия в школе 8.00-12.30

Дорога из школы домой

Обед 13.00-13.30

Прогулка

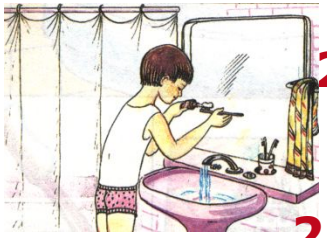


3.30-14.30

Приготовление уроков 4.30-17.30

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**