

*Если хочешь быть здоров*



# Режиму дня мы - друзья



# Примерный режим дня школьника

Подъем	7.00
Утренняя зарядка, уборка постели, туалет	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50
Дорога в школу.	7.50-8.20
Занятия в школе	8.30-13.00
Горячие завтраки	10.00-10.15
Дорога из школы или прогулка после занятий	13.00-13.30
Обед	13.30-14.00
Послеобеденный сон или отдых	14.00-15.00
Прогулка или игры на воздухе, помощь семье	15.00-16.00
Полдник	16.00-16.15
Приготовление домашних заданий	16.15-17.30
Прогулка, общественно-полезный труд	17.30-19.00
Ужин и свободные занятия, помощь семье	19.00-20.00
Приготовление ко сну	20.00-20.30
Сон	20.30-7.00

- Надо, надо умываться по утрам и вечерам, а нечистым трубочистам – стыд и срам!



- Вيني себя за вид болезненный и хмурый, не занимаешься ты, видно, физкультурой



# В здоровом теле – здоровый дух



- Ангина и кашель бывает у тех, кто смотрит со страхом на лыжи и снег





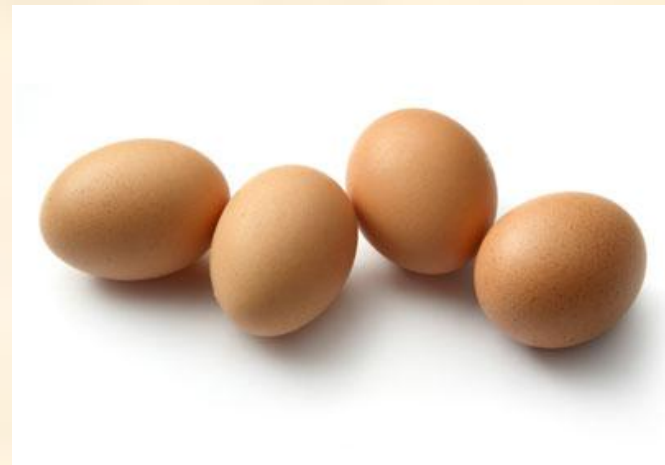
- Не забывай в числе других продуктов побольше кушать овощей и фруктов



# Полезные продукты



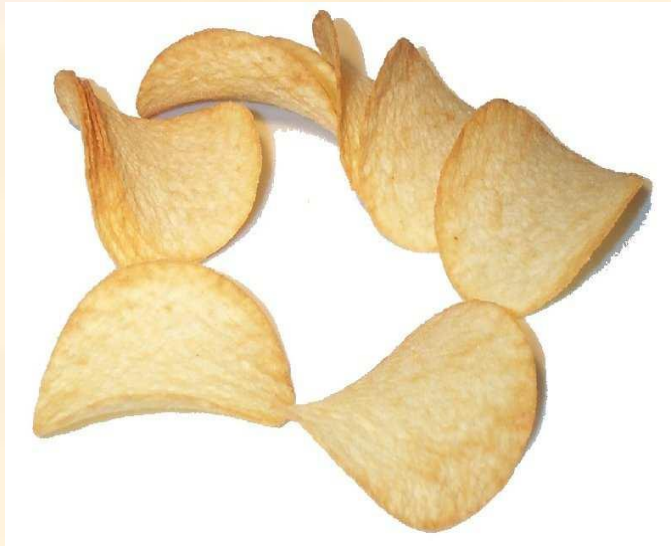
# Полезные продукты



# Полезные продукты



# Неполезные продукты



# Вредные пищевые добавки E

- E – 150 –красители
- E – 450 - солеплавители
- E - 612 -усилители вкуса
- E – 950 -ароматизаторы



- Не бери чужие вещи, ногти тоже не грызи. Не дружи и с сигаретой, так здоровье не найти

Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется!



- Добро, которое ты делаешь от сердца, ты делаешь всегда себе. Л. Толстой

