

**ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ**

**-**

**В ТВОИХ РУКАХ**

**1. Оно дороже  
богатства.**

**2. Его сгубишь –  
новое не купишь.**

**3. Чистота –  
залог его.**



# ЗДОРОВЬЕ



# РЕЖИМ ДНЯ

- **1.** Подъём.
- **2.** Завтрак.
- **3.** Начало занятий в школе.
- **4.** Окончание занятий в школе.
- **5.** Обед.
- **6.** Отдых после школы.
- **7.** Полдник.
- **8.** Выполнение домашних заданий.
- **9.** Ужин.
- **10.** Вечерний отдых.
- **11.** Отход ко сну.



# ИНСТРУКЦИЯ



- Я буду вести здоровый образ жизни.



• - Я буду стараться , но не всегда.



• - Я не буду обращать внимание на своё  
здоровье.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

