



Моё здоровье в моих руках.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



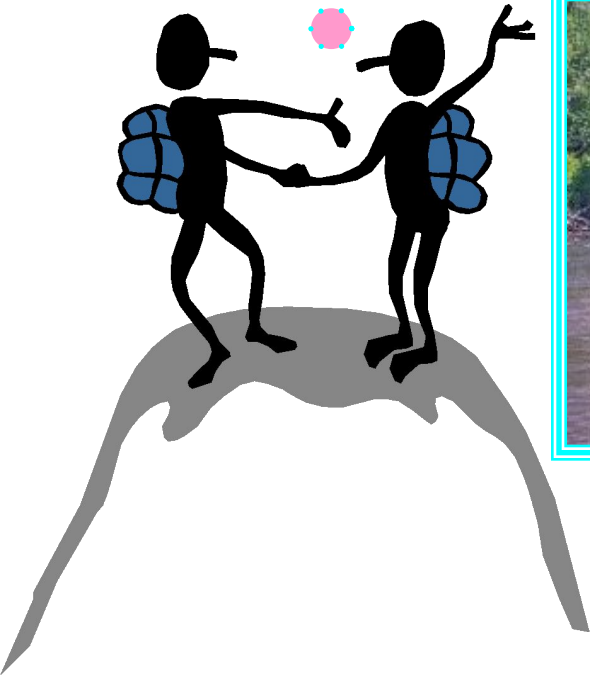
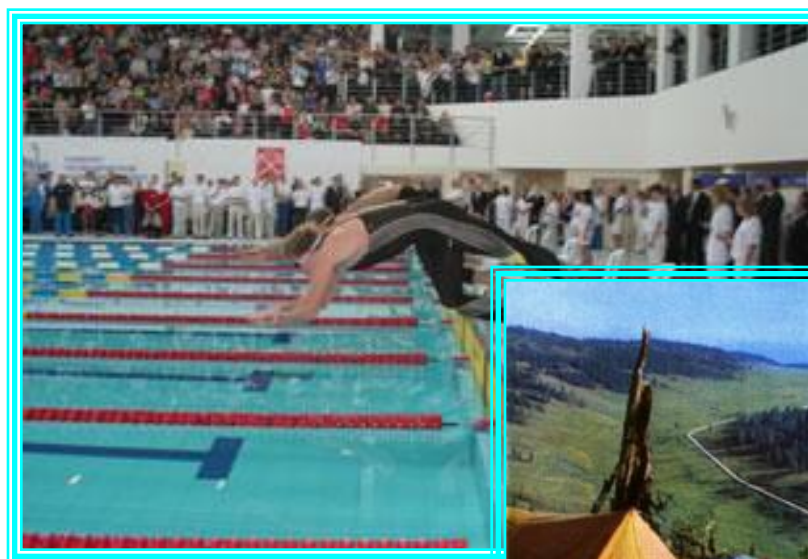
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

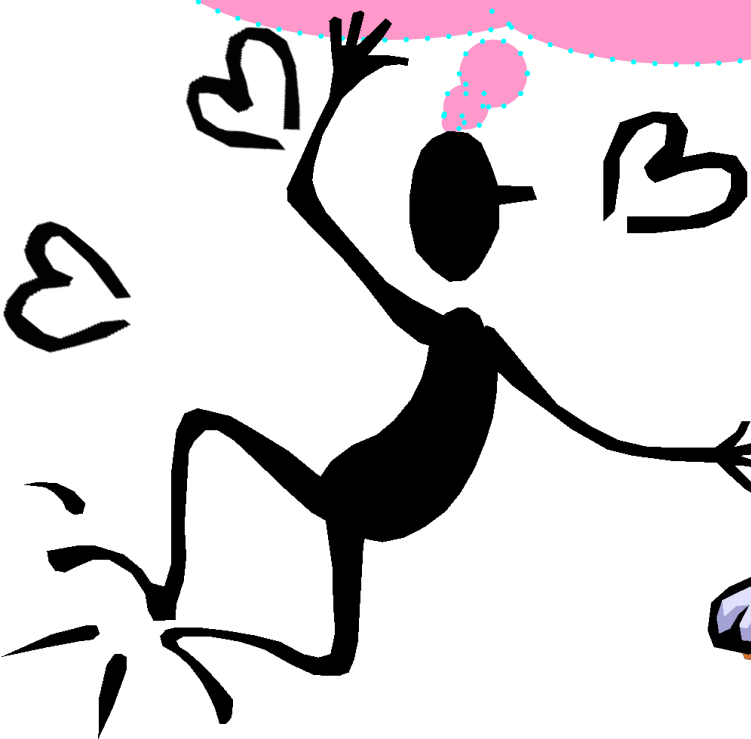


От болячек и
простуд, от хворей
и лени – бежать,
плыть,
карабкаться,
ползти, идти,
лететь... Движение
– это сила! А сила
это жизнь!





Здоровым быть и быть красивым,
Мечтает каждый человек.
И для того чтоб стать счастливым,
Продли движением свой век!

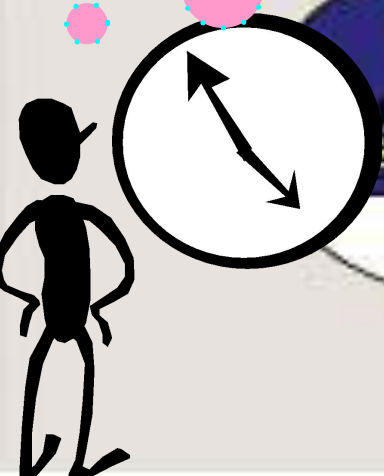




А свежая пища –
здоровья залог!
Ты помни всегда
этот жизни урок!









Подъём
7.00



Зарядка
7.10



Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00

Дорога в Школу



8.30

Домой



Уроки
9.00-12.40



12.50



19-30

Ужин 19.00

Отдых



Сон
10.30

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Знает ведь и стар и млад, что куренье это яд.
Осознай ты этот вред, сигарете скажи – НЕТ!



Не пейте, не курите! Иначе сами такими станете!



A close-up photograph of a woman's face, showing significant signs of aging such as wrinkles and sagging skin. She is holding a lit cigarette in her right hand, with blue smoke rising from it. The background is black.

**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...**

Наш выбор- здоровая жизнь!

А Ваш?

