fppt.com

Путешествие за цветком здоровья.

fppt.com

чистота

fppt.com

Режим дня

7.00 – Знай, дружок, что в 7 утра хватит спать, вставать пора.

7.05 – А проснувшись, не лежи, зарядку сделай, постель застели.

7.20 – Вот и завтракать пора: каша ждет тебя с утра.

7.30 – Как поел, портфель бери, в школу с радостью иди.

8.00 – В школе слушай всё внимательно, будь прилежным и старательным.

12.30 – После уроков отдыхай, про обед не забывай.

13.00 – После обеда погуляй, про кружки не забывай.

15.00 – Пришло время постараться за уроки приниматься. Об одном не забывай: в промежутках отдыхай.

17.30 –Вот и ужинать пора, котлеты жарятся с утра.

18.00 – По дороге домой не спеши, держись правой стороны.

19.00 - 20.00 – Дома маме помоги и немного отдохни.

20.00 – 21.00 – С родителями можно погулять, можно книжку почитать, телевизор посмотреть или с мамой посидеть.

21.30 – Знай, спокойный, крепкий сон тебе очень нужен он.

fppt.com

- Новорождённые дети:

до 20 часов

-Годовалые дети:

до 14 часов

-Дети в возрасте 10 лет:

9 – 10 часов

-Взрослые: 7 – 8 часов

fppt.com

fppt.com

движение

fppt.com

Белки

fppt.com

Углеводы

fppt.com

Жиры

fppt.com

Витамины

fppt.com

Витамин А

fppt.com

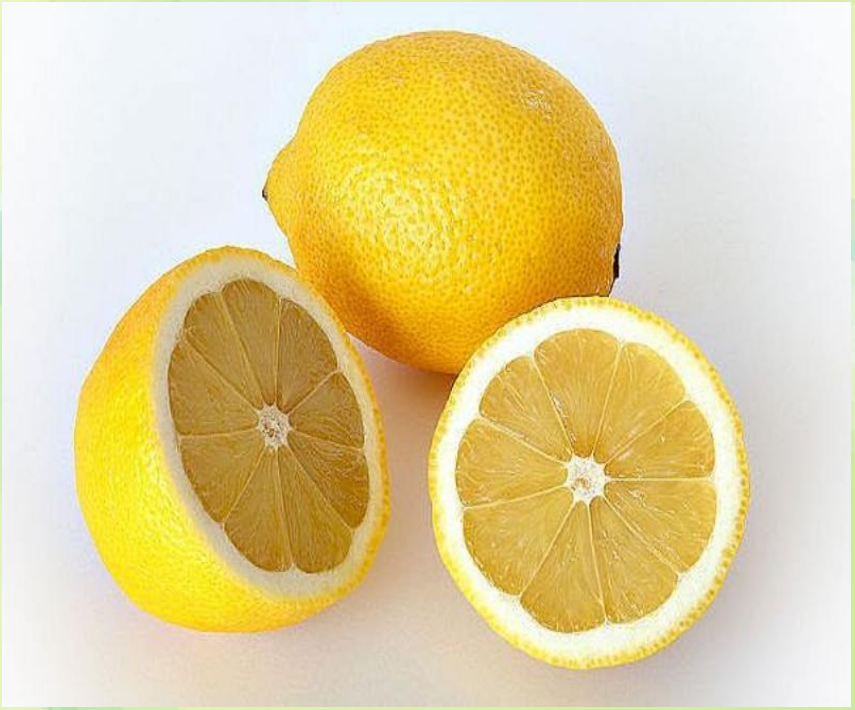
Витамин В

fppt.com

Витамин Д

fppt.com

Витамин С



fppt.com

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

fppt.com

Курить – здоровью вредить.

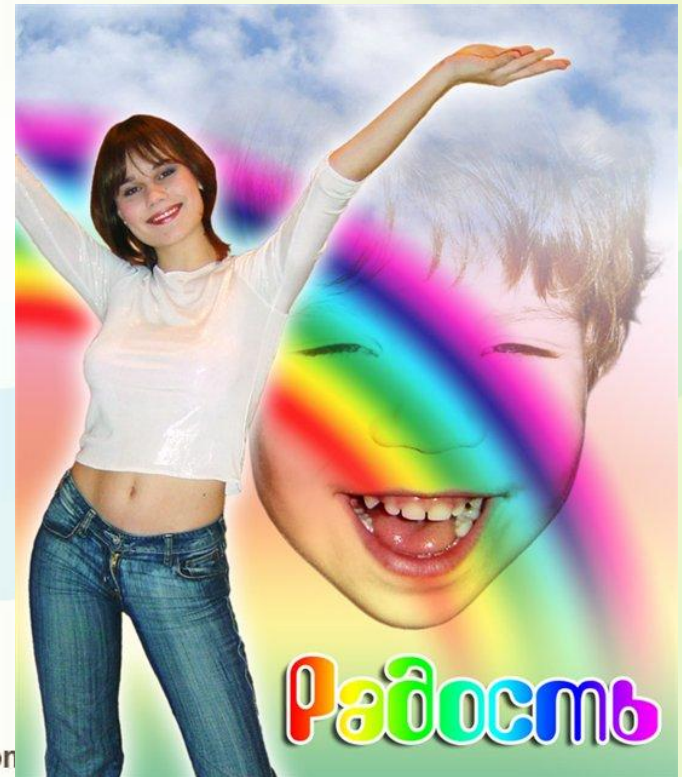
fppt.com

fppt.com

fppt.com

НЕТ ВРЕДНЫМПРИВЫЧКАМ

fppt.com



fppt.com

fppt.com

Будьте здоровы!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

fppt.com