

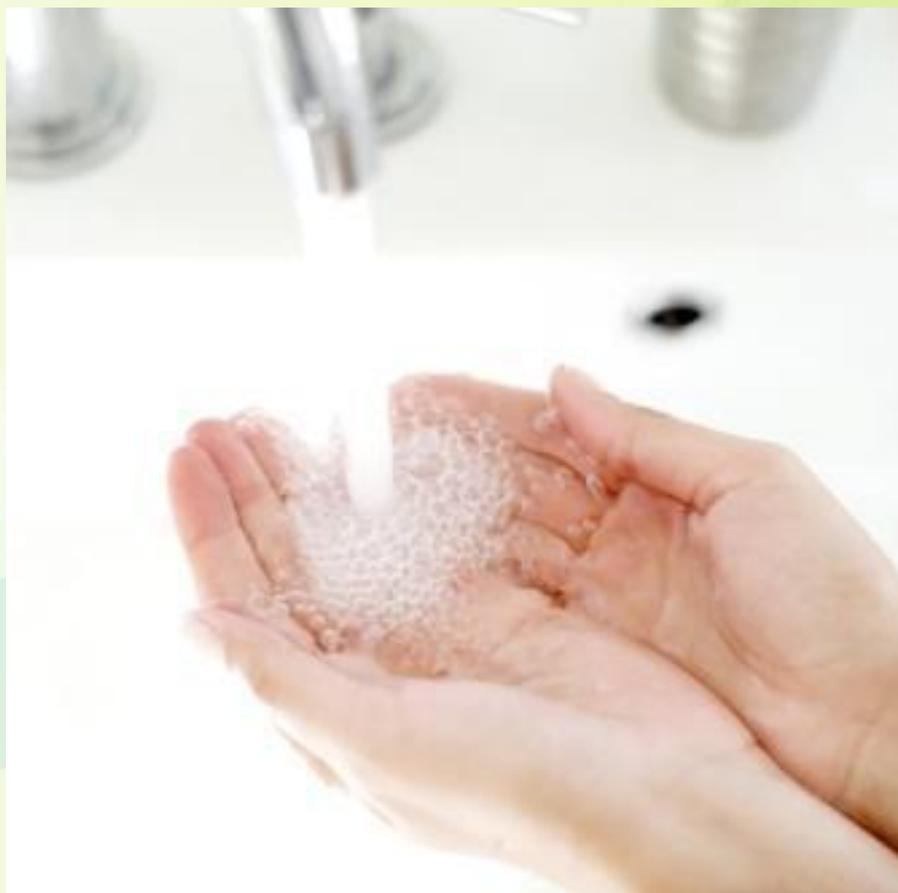


# Путешествие за цветком здоровья.





# ЧИСТОТА



# 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.

- Новорождённые дети:

до 20 часов

- Годовалые дети:

до 14 часов

- Дети в возрасте 10 лет:

9 – 10 часов

- Взрослые: 7 – 8 часов



# ДВИЖЕНИЕ



# Белки



# Углеводы



# Жиры



# Витамины



# Витамин А



part of life ☕



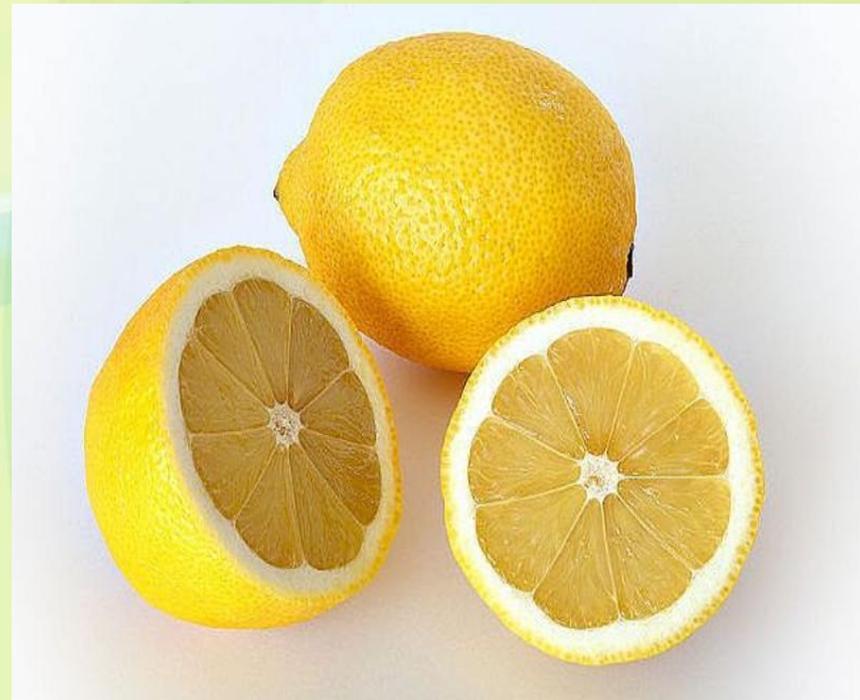
# Витамин В



# Витамин Д



# Витамин С



# ПРАВИЛНОЕ ПИТАНИЕ



Курить – здоровью вредить.





**СКАЖИ**

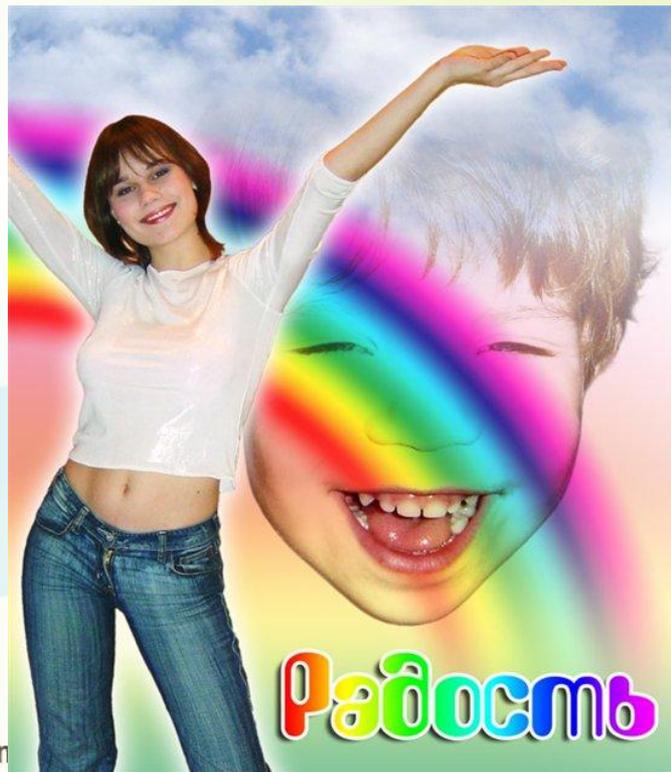
**НЕТ**

**НАРКОТИКАМ**



# НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ







 Yeni.az



**Будьте здоровы!**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**

