

ЗДОРОВЫМ  
БЫТЬ  
МОДНО!

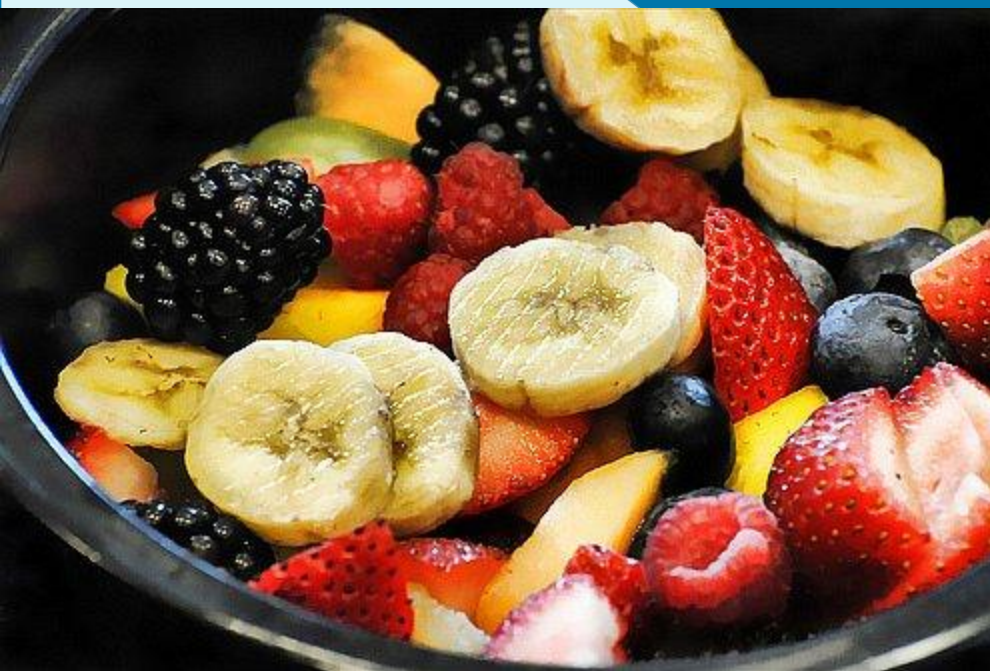
# Правила поведения

- Ведите себя тихо и спокойно; не разговаривайте с соседями и не отвлекайтесь на посторонние вещи.
- Если вы хотите спросить что-либо у учителя, желаете ответить на его вопрос или вам необходимо выйти, поднимите руку.
- Когда отвечает ваш одноклассник, внимательно слушайте то, что он говорит.

# Компоненты ЗОЖ школьника:

- ⦿ правильное питание;
- ⦿ соблюдение режима дня;
- ⦿ занятие физическими упражнениями;
- ⦿ соблюдение гигиены.

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



  
 $\mathcal{A} = \mathcal{M}$

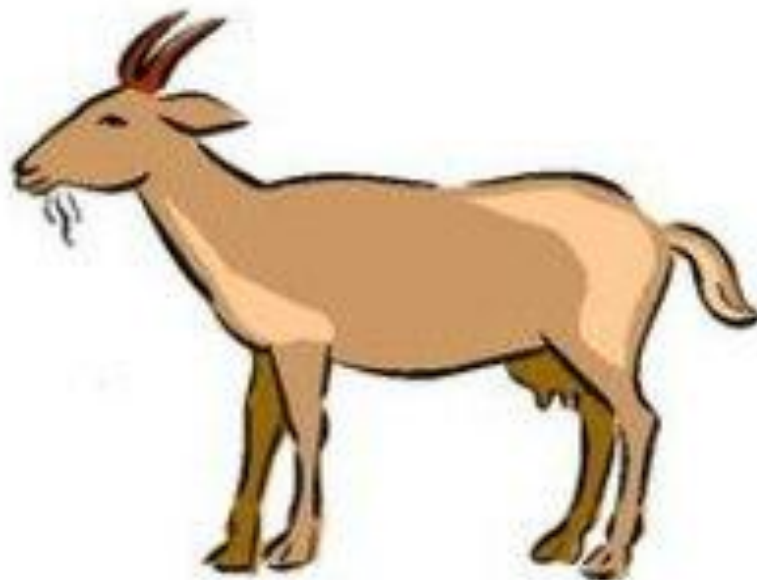



1 a

[www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)







 З = Л





C

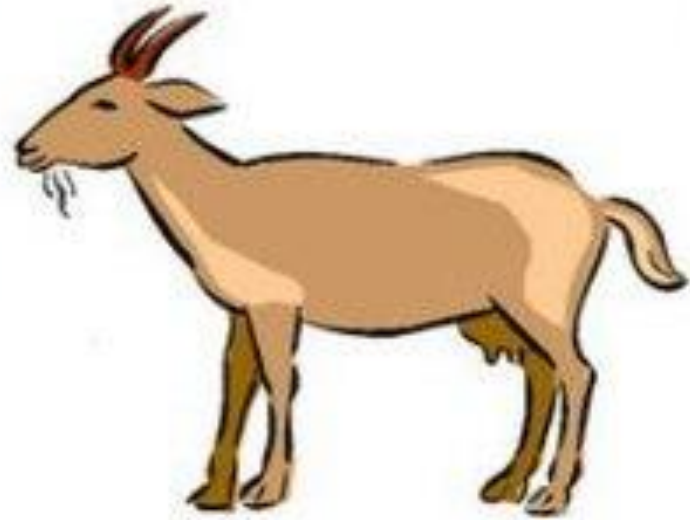
”







 2 = 0

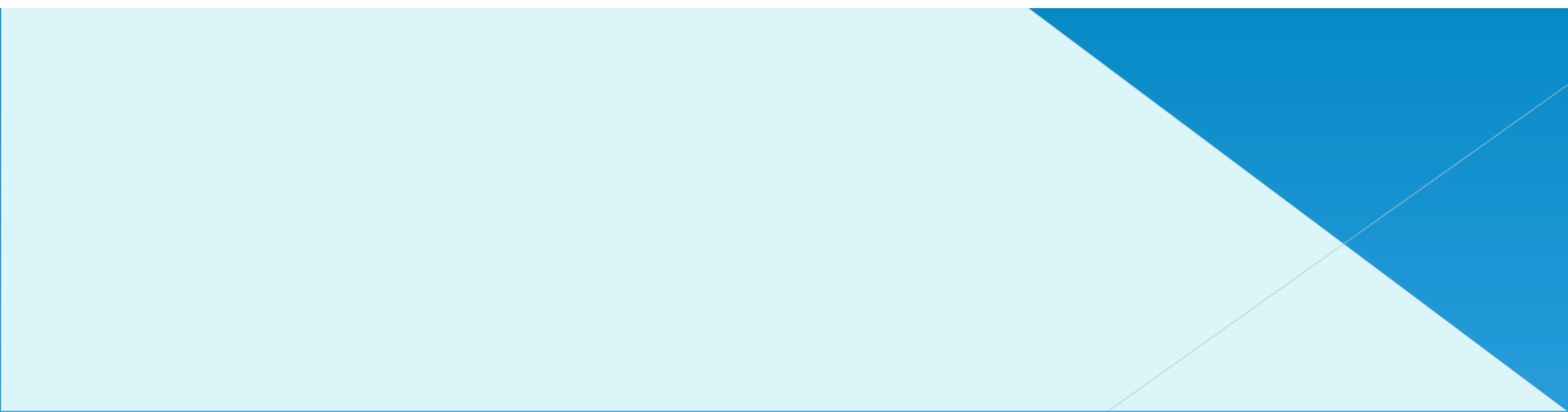


”













”









- Подъем
- Утренняя зарядка
- Утренний завтрак
- Дорога в школу
- Занятия в школе
- Дорога из школы
- Обед
- Послеобеденный отдых
- Прогулка или игры на воздухе
- Полдник
- Приготовление домашних заданий
- Ужин и свободные занятия
- Приготовление ко сну
- Сон

# СПОРТИВНАЯ













