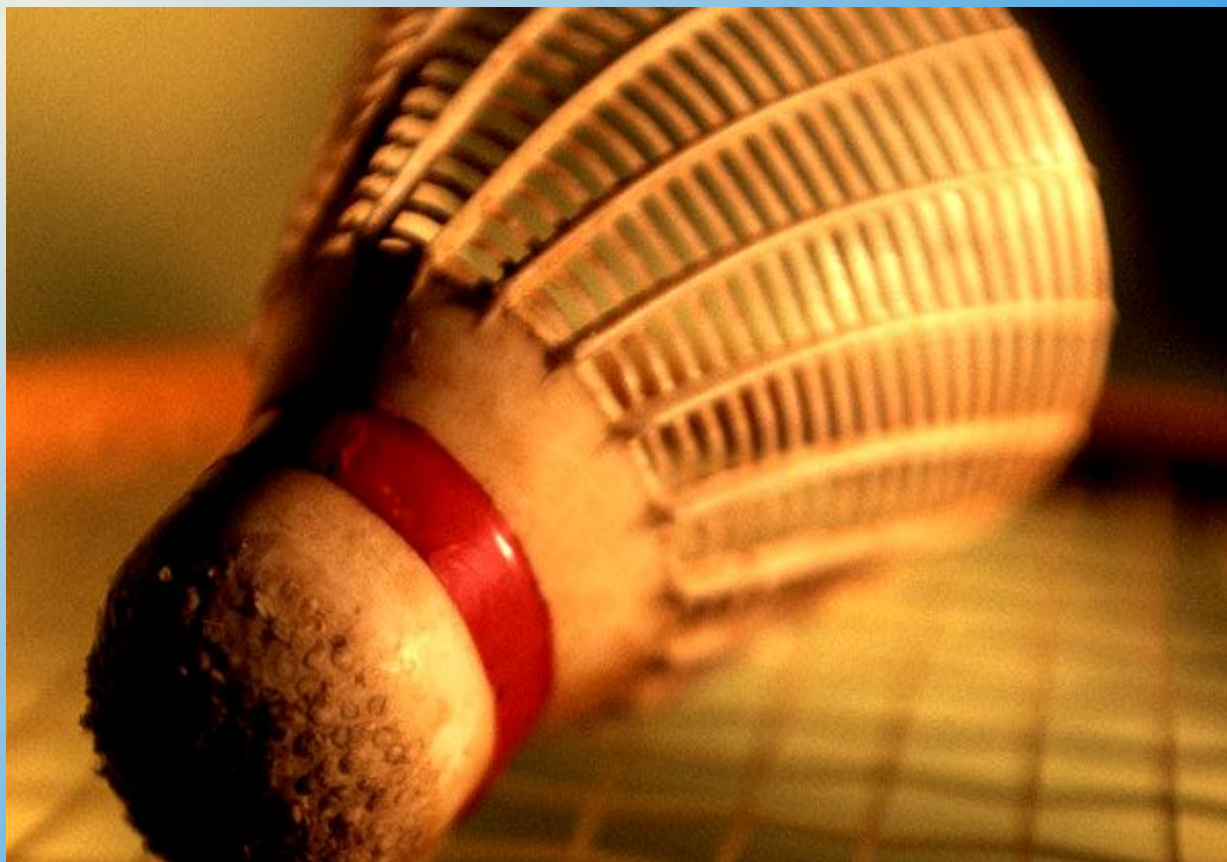


«Семья-здоровый образ жизни»





Бадминтон



ЛЫЖИ



КОНЬКИ



велосипед



душ



РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



7.00 - Подъем



7.00-7.10 Туалет



7.10-7.30 Зарядка



7.30-7.50 Завтрак



7.50-8.20
Дорога в школу



8.30-12.30
Занятия в школе



12.30-13.00
Дорога домой, прогулка



13.00-13.30 Обед



13.30-14.30 Отдых, сон



14.30-16.00
Прогулка на улице, игры



16.00-16.15
Полудник



16.15-17.30
Приготовление
домашних заданий



17.30-19.00
Прогулка на улице, игры



19.00-19.30 Ужин



19.30-20.15
Свободные занятия



20.15-20.30
Вечерний туалет



21.00 - Сон

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ: ЗАКАЛИВАНИЕ

**ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ**

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ
ДНЯ**

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

