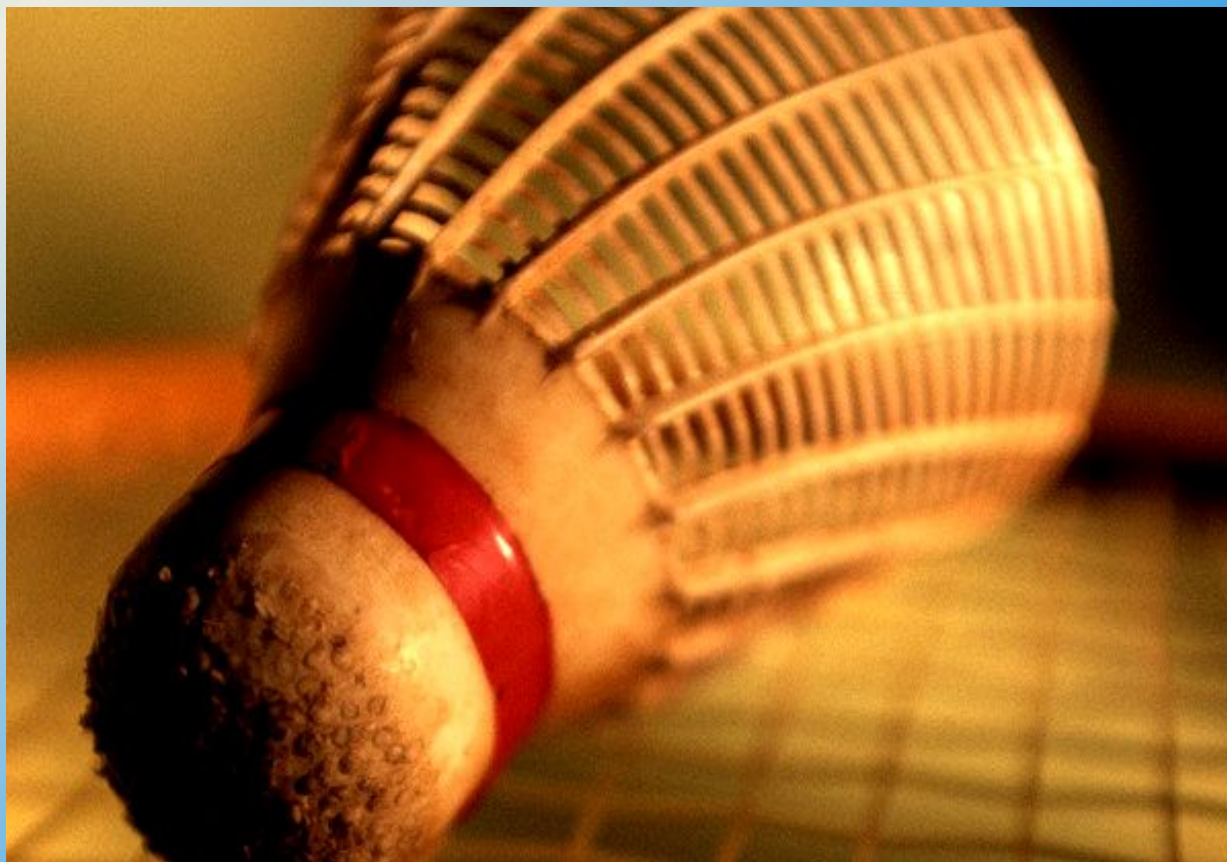


# «Семья-здоровый образ жизни»





# 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!!!**

