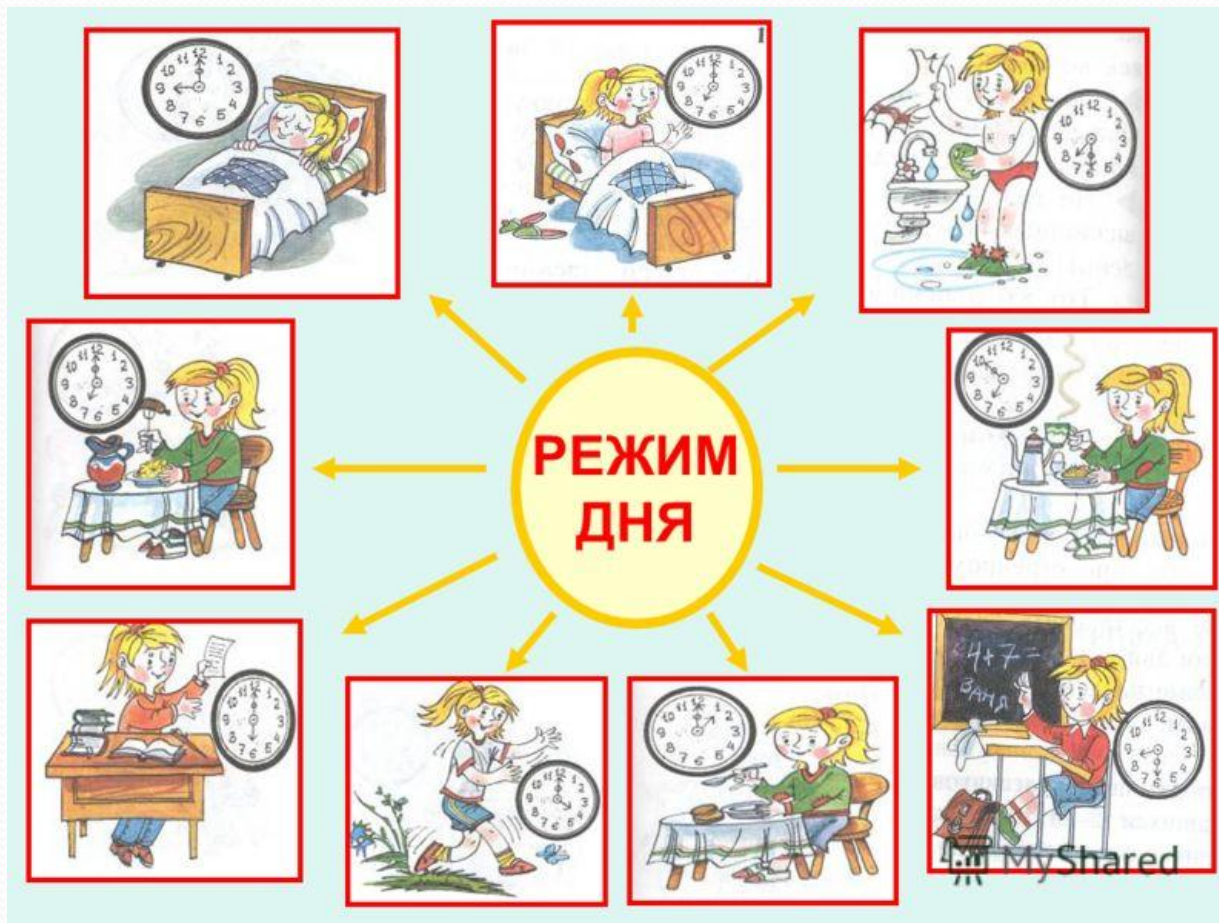


Здоровье





Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).



- 7.00 - Подъем
- Зарядка
- 7.20 - Утренние процедуры
- 7.30 - Завтрак
- 8.00 - Выход из дома. Дорога
- 8.45 – 13.00 - Занятия в школе
- 13.10 - Дорога домой
- 14.00 - Обед
- 14.30 – 16.00 - Отдых
- 16.30 - Выполнение домашнего задания
- 18.00 - Любимые занятия, помощь по дому
- 19.00 - Ужин
- 19.30 - Чтение книг, просмотр любимых передач
- 20.00 - Подготовка ко сну
- 21.00 - Сон



# Соблюдать режим дня

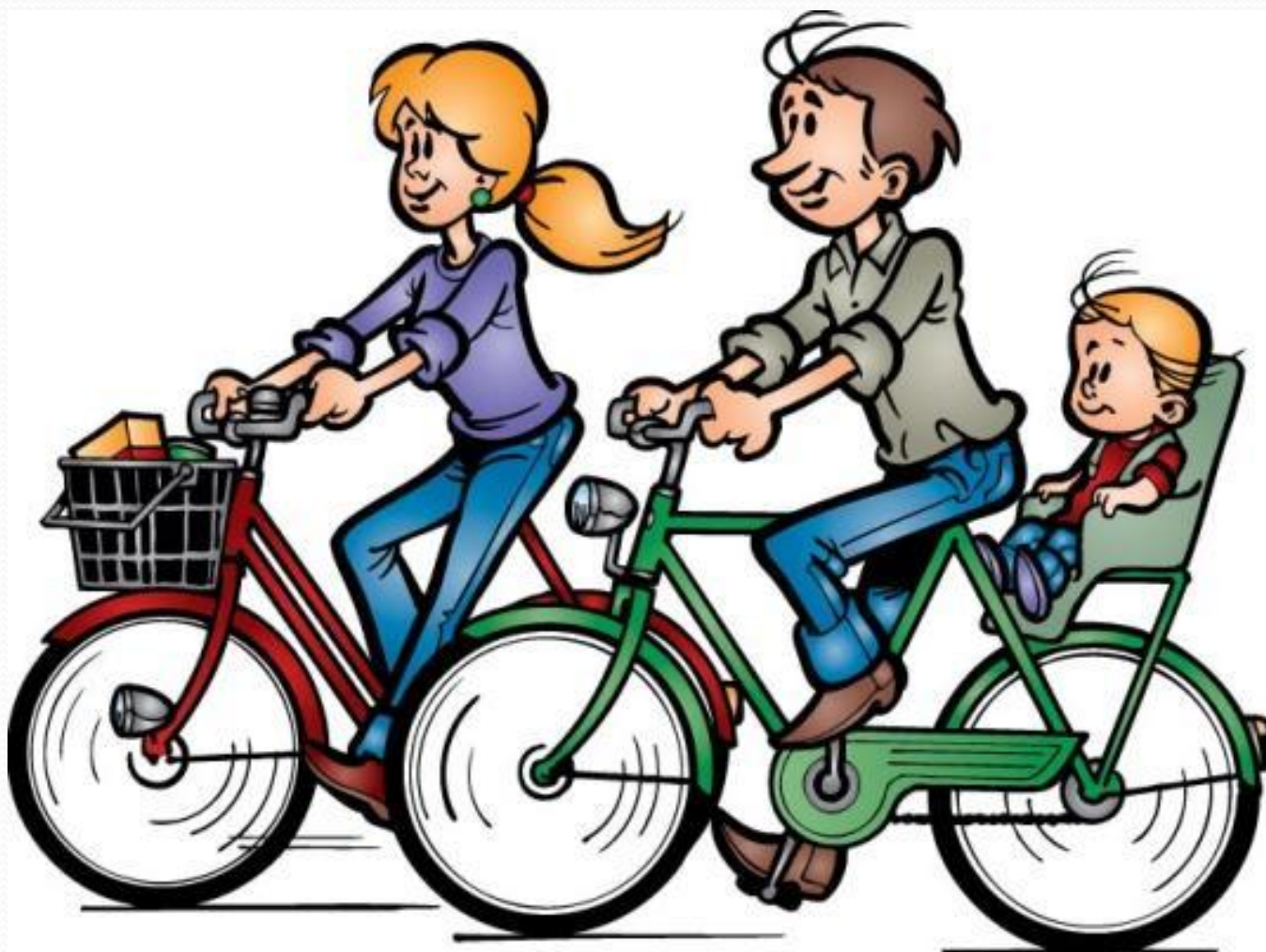


# Полезное питание





# Движение - жизнь



# Чистота и личная гигиена





Да!

спорт

жизнь

книги

Нет!

алкоголь

курение


наркотики

**Вывод:**

**Не заводи  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!**





- 
- Здоровье дороже богатства.
  - Болезнь человека не красит.
  - Любящий чистоту будет здоровым.
  - Быстрого и здорового болезнь не догонит.

- каждое утро делать зарядку и принимать водные процедуры;
- соблюдать режим дня;
- правильно питаться, есть по режиму не голодать, не переедать, есть здоровую, полезную пищу;
- не курить и не дышать дымом курильщиков;
- не употреблять алкоголь и наркотики;
- быть весёлым и жизнерадостным, иметь много друзей, не злиться, много улыбаться и дарить радость окружающим.



«Никто не заботится обо мне лучше, чем я сам».

