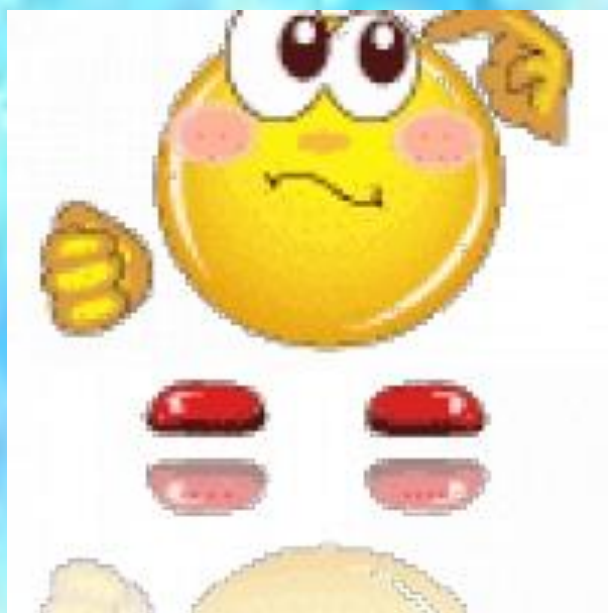
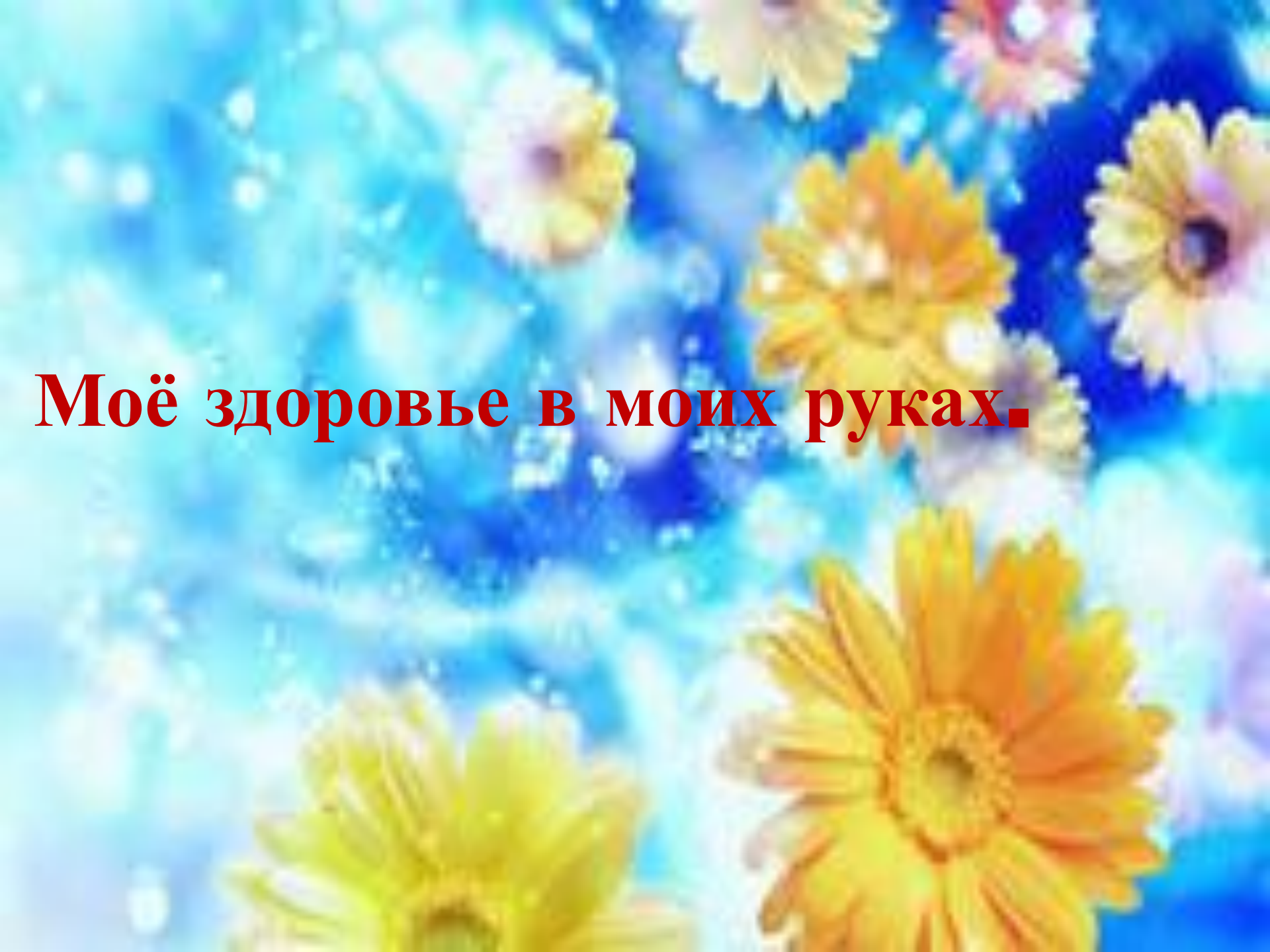








Моё здоровье в моих руках.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



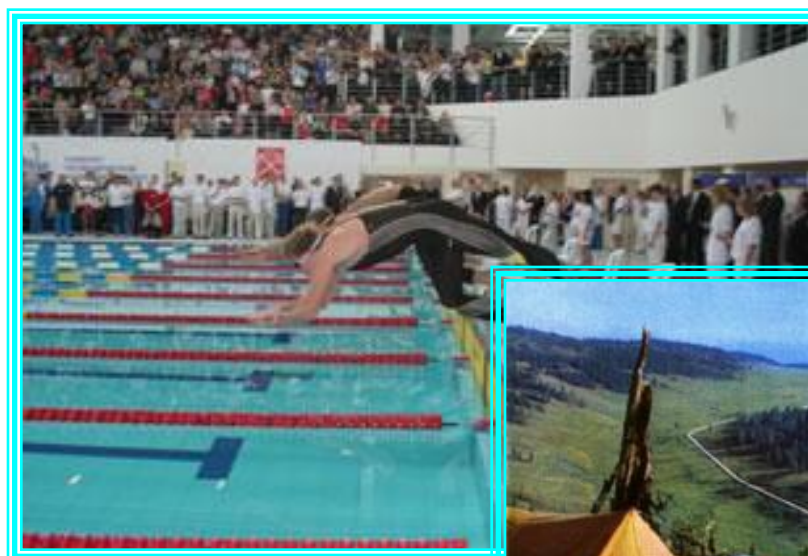
ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

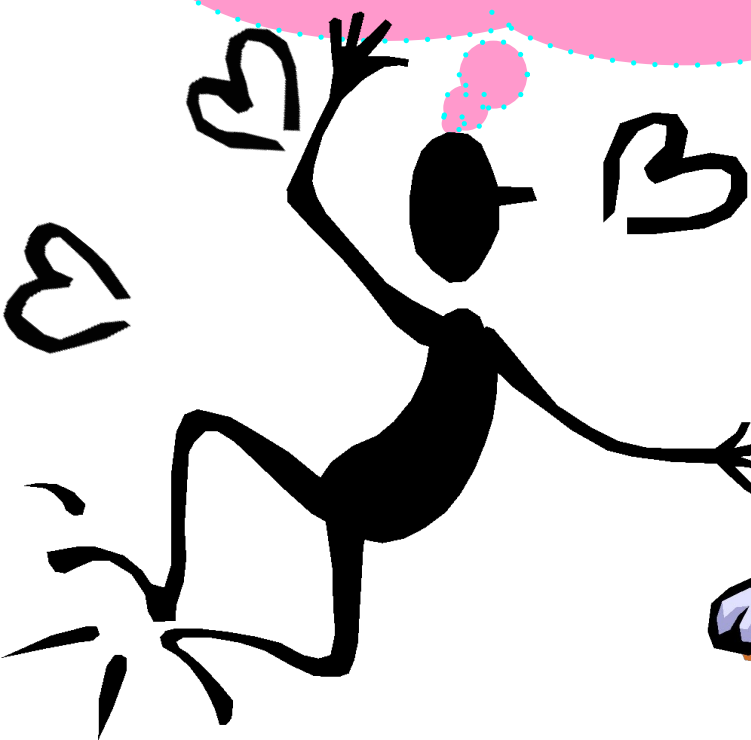


От болячек и
простуд, от хворей
и лени – бежать,
плыть,
карабкаться,
ползти, идти,
лететь... Движение
– это сила! А сила
это жизнь!





Здоровым быть и быть красивым,
Мечтает каждый человек.
И для того чтоб стать счастливым,
Продли движением свой век!





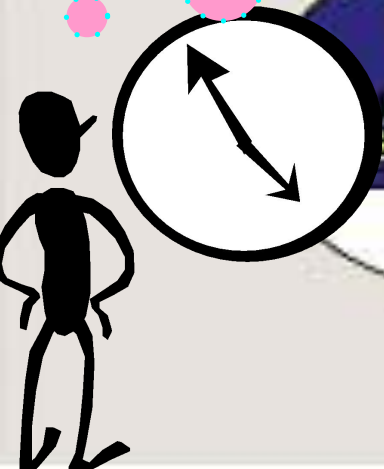
А свежая пища –
здоровья залог!
Ты помни всегда
этот жизни урок!







Жить по часам это
вовсе неплохо.
Хуже намного зевать
и охать.
К, сожалению, не
всеми режим дня
соблюдается!
Хоть каждый
здоровым быть
старается!





Подъём
7.00



Зарядка
7.10



Умывание
7.25

Завтрак
8.00



Отдых
14.00-
-15.00



Учим уроки
15.00-17.00



Обед 13-00



Дорога в Школу
8.30



Уроки
9.00-12.40



Домой
12.50



19-30

Ужин 19.00

Отдых



Сон
10.30

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

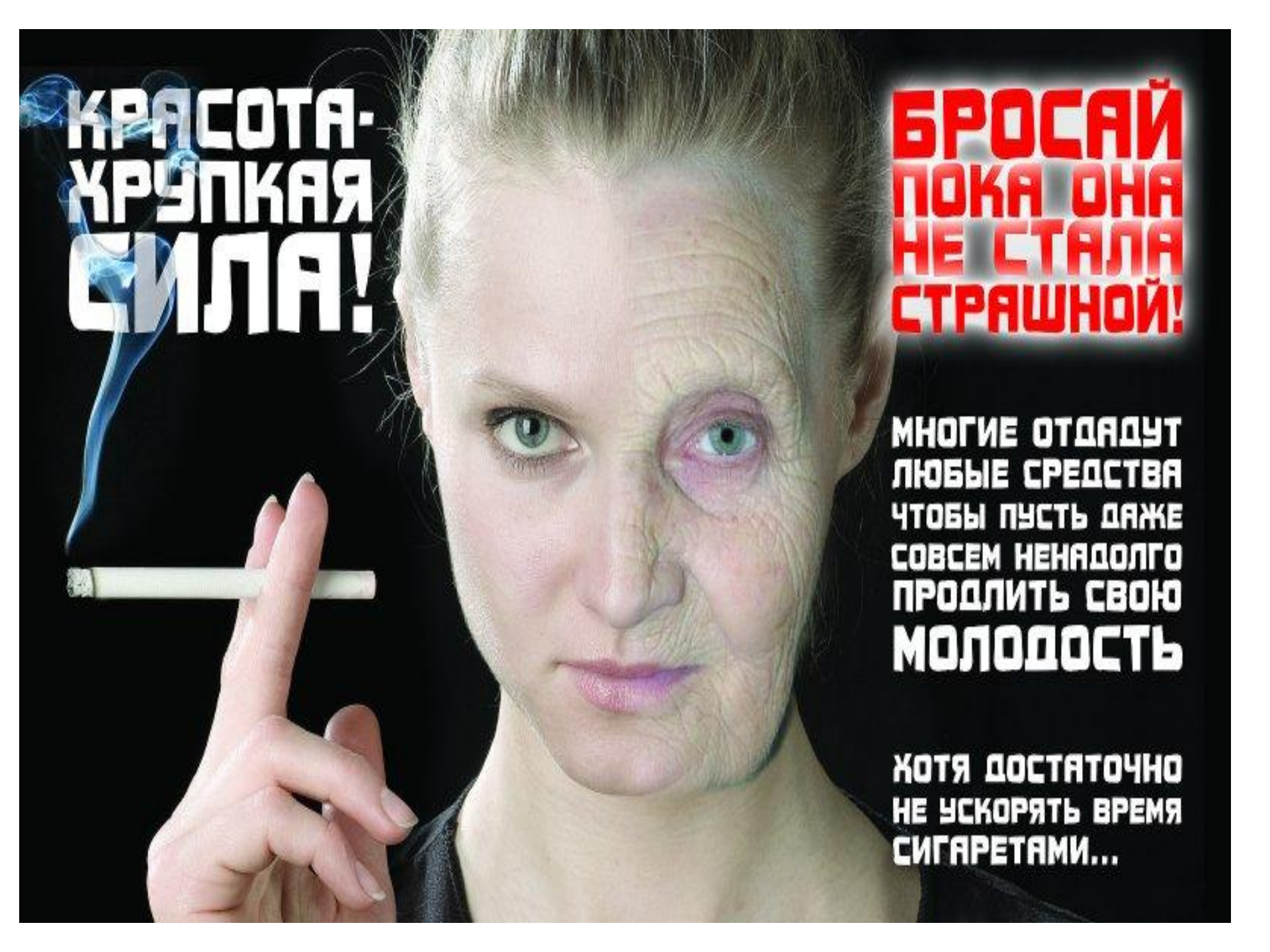


Знает ведь и стар и
млад, что куренье это яд.
Осознай ты этот вред,
сигарете скажи – НЕТ!



Не пейте, не
курите! Иначе сами
такими станете!



A close-up portrait of a woman with light-colored hair pulled back. Her skin is heavily wrinkled, particularly around her eyes and forehead. She is holding a lit cigarette between her fingers, with a wisp of blue smoke rising from it. The background is solid black.

**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...**

Наш выбор- здоровая жизнь!

А Ваш?

