

# РОССИЯ – ЗДОРОВАЯ ДЕРЖАВА.

ОБВЕДИТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ЗЕЛЁНЫМ ЦВЕТОМ, А ВРЕДНЫЕ – КРАСНЫМ.



ОТМЕЬТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЗНАКОМ "+" .

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> МЫТЬ РУКИ         | <input type="checkbox"/> ИГРАТЬ В КОМПЬЮТЕР | <input type="checkbox"/> ЕСТЬ ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК        |
| <input type="checkbox"/> ОБМАНЫВАТЬ        | <input type="checkbox"/> ЧАСТО ПИТЬ ВОДУ    | <input type="checkbox"/> ГРЫЗТЬ НОГТИ                 |
| <input type="checkbox"/> ЧИТАТЬ КНИГИ      | <input type="checkbox"/> ЛЕНИТЬСЯ           | <input type="checkbox"/> ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ДВА РАЗА В ДЕНЬ |
| <input type="checkbox"/> ЕСТЬ ВРЕДНУЮ ПИЦУ | <input type="checkbox"/> ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ | <input type="checkbox"/> ПРИНИМАТЬ ВАННУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ  |

СОЕДИНИТЕ НАЧАЛО И КОНЕЦ ПОСЛОВИЦЫ.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ  
 ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ  
 ЕШЬ ЧЕСНОК И ЛУК  
 НЕДОСЫПАЕШЬ

ЗДОРОВЬЕ ТЕРЯЕШЬ  
 НЕ ВОЗЬМЕТ НЕДУГ  
 ЗДОРОВЫЙ ДУХ  
 ПРОЖИВЕШЬ ДОЛЬШЕ

СОСТАВЬТЕ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА.

	Подъем
	Утренняя гимнастика
	Водные процедуры
	Завтрак

