



Подготовила: инструктор по ф. к. Воронова И.Ю.



По утрам делай зарядку



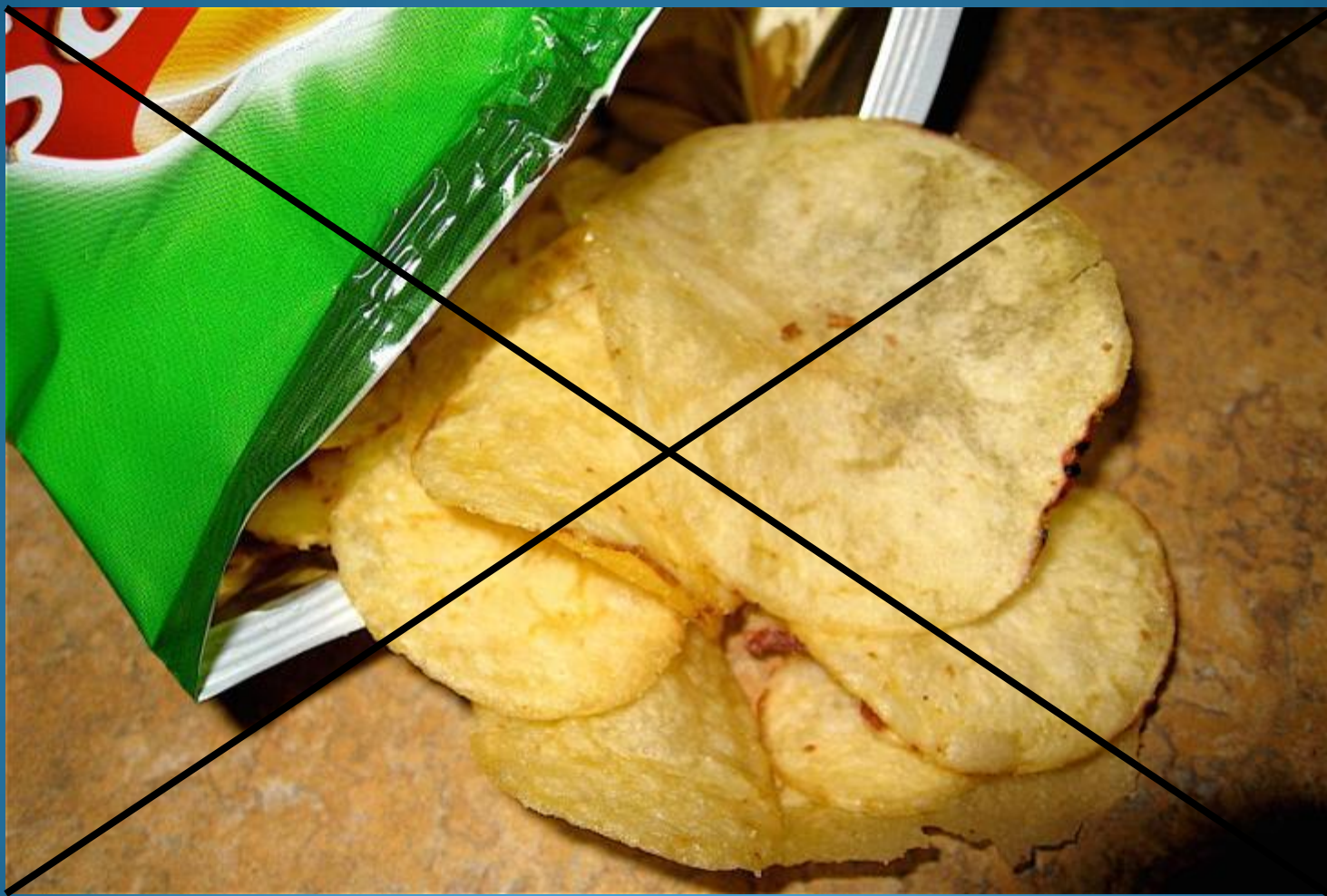
Утром и перед сном чисти зубы



# Правильно питайся



Не ешь чипсы



Не ешь много сладкого



Не пей Кока-Колу и Пепси-Колу





Не ешь «фаст фуд»



Больше ешь фруктов и овощей



# Закаляйся



# Плавай



Поддерживай чистоту своего тела



Мой руки перед едой и после прогулки



# Занимайся физкультурой и играй в подвижные игры



# Больше гуляй на свежем воздухе





Не сиди долго за компьютером



Во время ложись спать



И ты вырастешь здоровым,  
жизнерадостным ребенком!



Спасибо за внимание!

