

# ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ

---

## СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

---

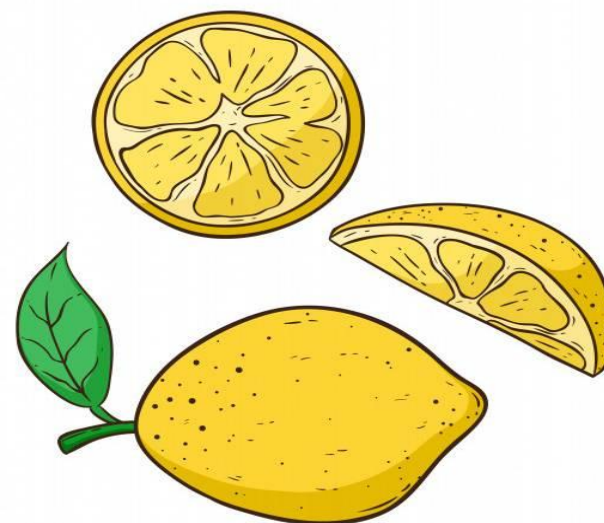
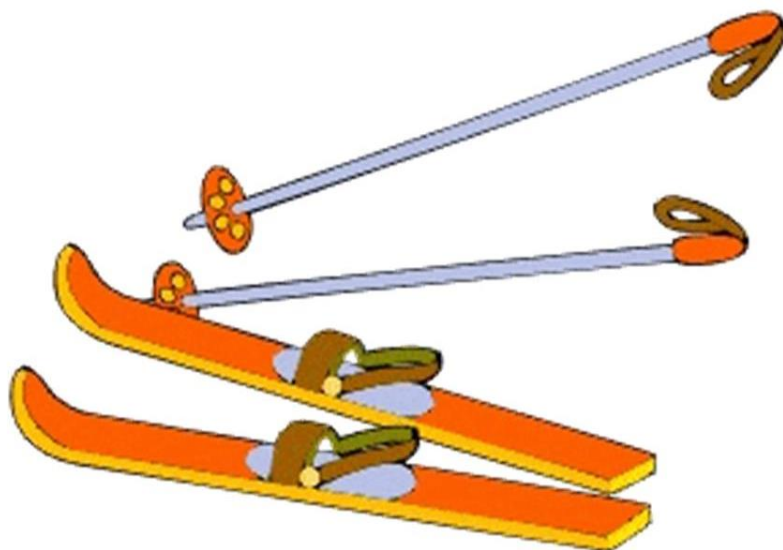
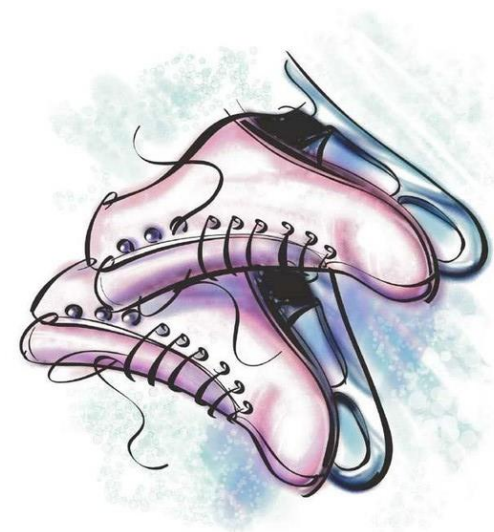
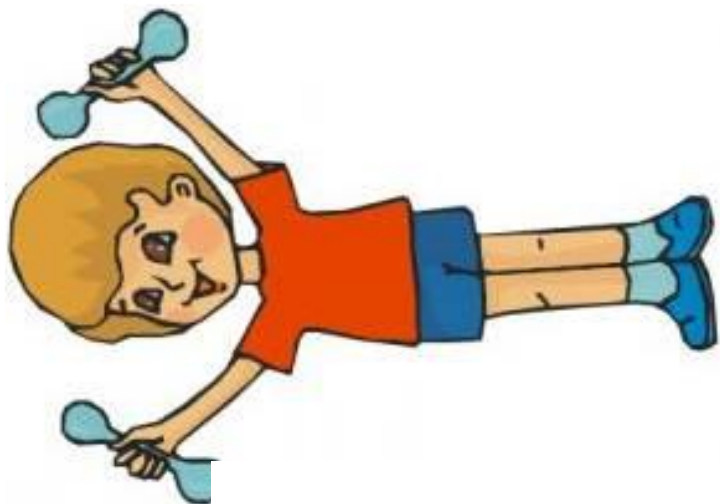
**ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ**

# СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

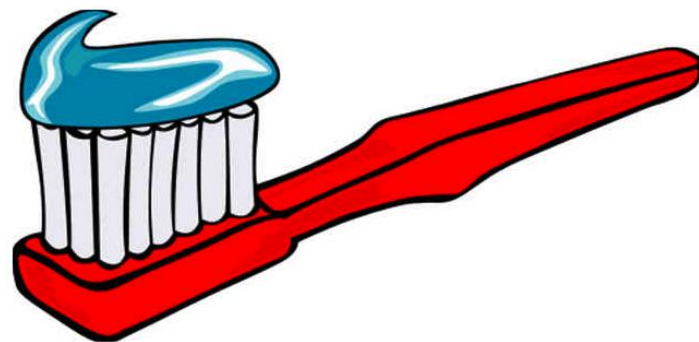
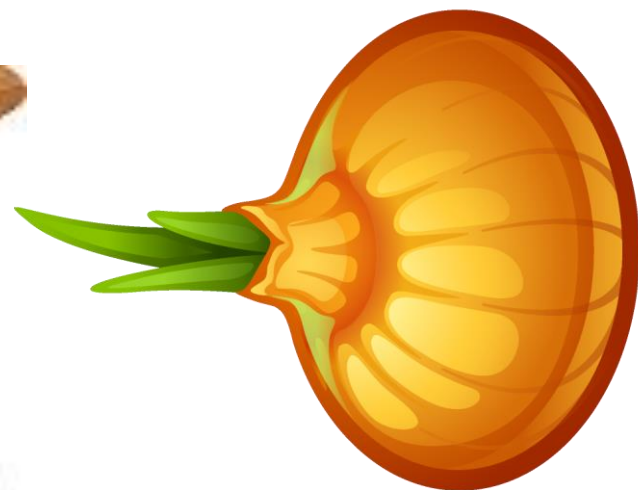
---

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

## «Разминка»



ЛЫЖИ



«Режим дня».



7:00 – подъем, умывание



7:15 – утренняя зарядка



**7:30 – подъем, умывание**



**8:00 – уроки в школе**



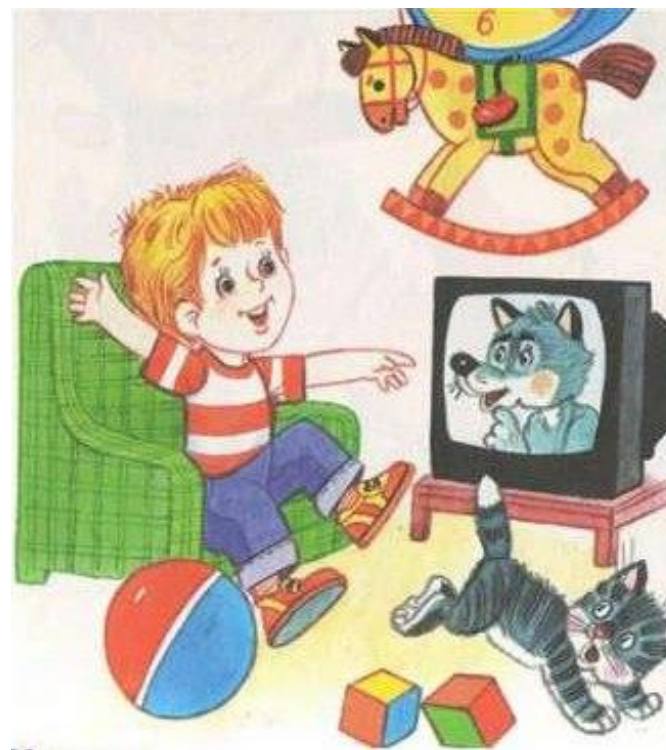
13:00 – обед



14:00 – прогулка



**16:00 – домашнее задание**



**17:00 – занятия по интересам**



**19:00 – ужин**



**21:00 – сон**

«Правильно питайся - здоровья набирайся!»







Рефлексия

