

МОБУ «СОШ «Агалатовский ЦО»

# За здоровьем всей семьей



ВЫПОЛНИЛА:  
УЧЕНИЦА 5 В КЛАССА  
КАРЦЕВА ЕВА

**Зарядка** — это привычка, которая заряжает организм энергией. В **зарядку** может входить набор упражнений с разными видами нагрузки



Полезный завтрак – залог здоровья,  
успешного дня, хорошей памяти, отличного  
настроения



# Прогулки на свежем воздухе. О том, что двигаться и дышать свежим воздухом полезно



Обед - основное принятие пищи,  
обычно приуроченное к  
середине дня, в отличие от  
завтрака и ужина



Подвижные игры на улице – это отличная возможность весело провести время на прогулке.



Для некоторых **ужин** - **это** самое  
важное и часто даже единственное  
блюдо в течение дня.



Теперь вся семья может  
рассказать о своём дне

