

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

