



Дневник твоего здоровья

Если хочешь быть здоров...



Ешь полезную пищу



Соблюдай режим дня
Ложись спать вовремя



Делай зарядку,
занимайся спортом



Гуляй на улице
каждый день



Умывайся и чисти зубы
утром и вечером



Купайся каждый вечер



Мой руки перед едой, после
прогулки и
игры с животными



Закаляйся



Почаще убирай и
проветривай комнату



Читай и пиши
при хорошем освещении



Следи за осанкой,
держи спину ровно



Занимайся на компьютере
и смотри телевизор только
полчаса в день