



РАСПИСАНИЕ УРОКОВ



Понедельник

Начинаю день с улыбки
и позитивного настроения

Вторник

Делаю по утрам зарядку

Среда

Планирую свой день

Четверг

Питаюсь
сбалансированно



Пятница

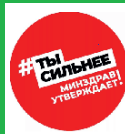
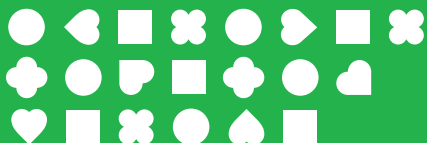
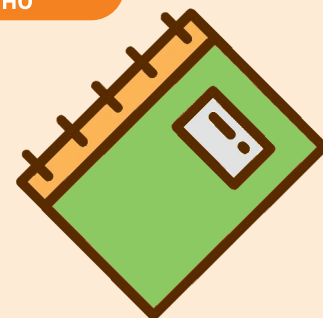
Гуляю
минимум 30 минут в день

Суббота

Убираю гаджеты
за час до сна

Внеурочные
занятия

Сплю ночью
7–8 часов



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни [TAKZDOROVU.RU](https://takzdorovo.ru)
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

