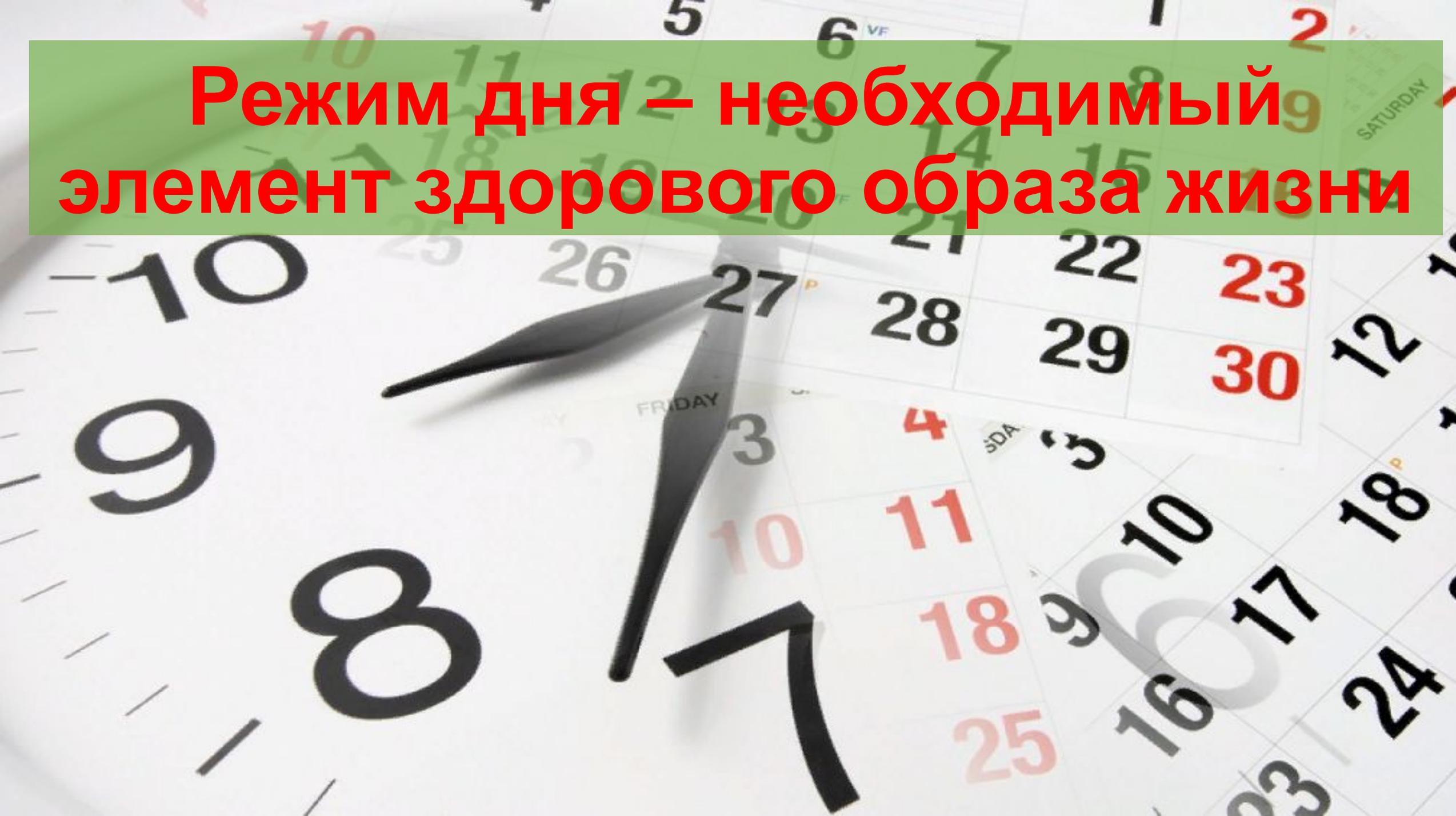


Режим дня – необходимый элемент здорового образа жизни





**Проанализируем мой режим
ДНЯ**



Личная гигиена

Полноценное
питание

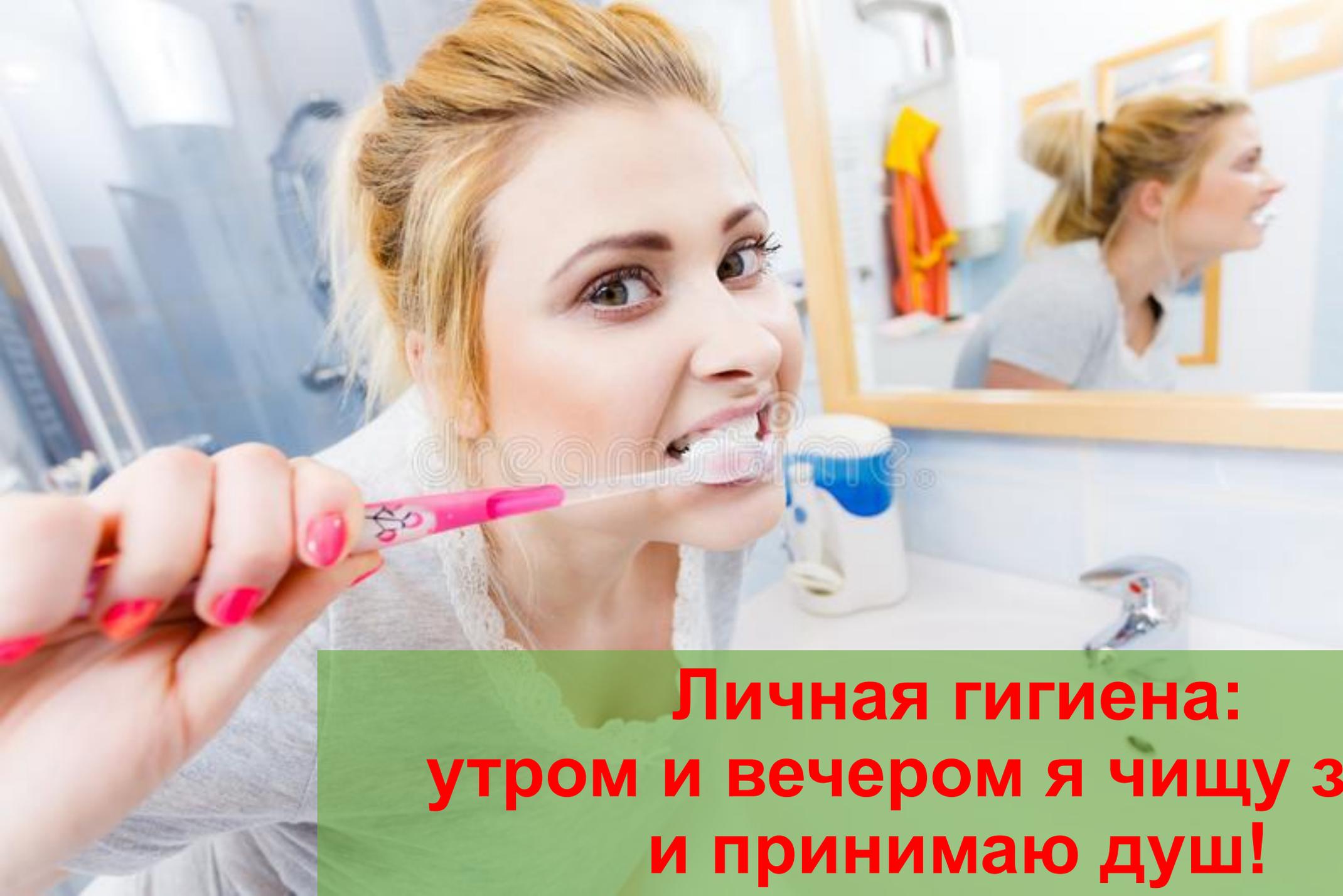
**Есть ли в нем все
условия ЗОЖ?**

Физическая
культура,
движение,
закаливание

Пребыва-
ние на све-
жем воздухе

Отказ от вредных
привычек

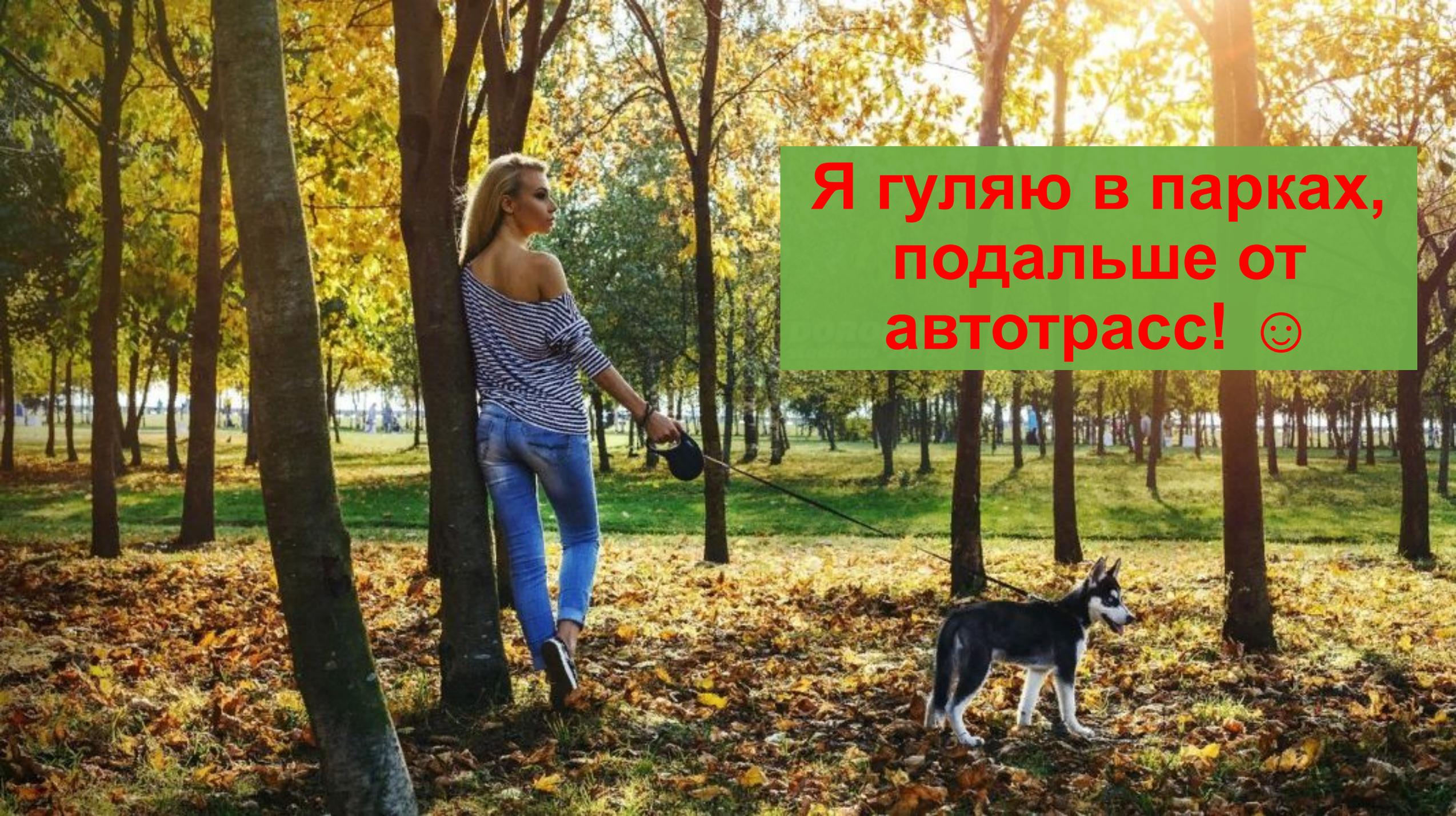
ЗОЖ



**Личная гигиена:
утром и вечером я чищу зубы
и принимаю душ!**



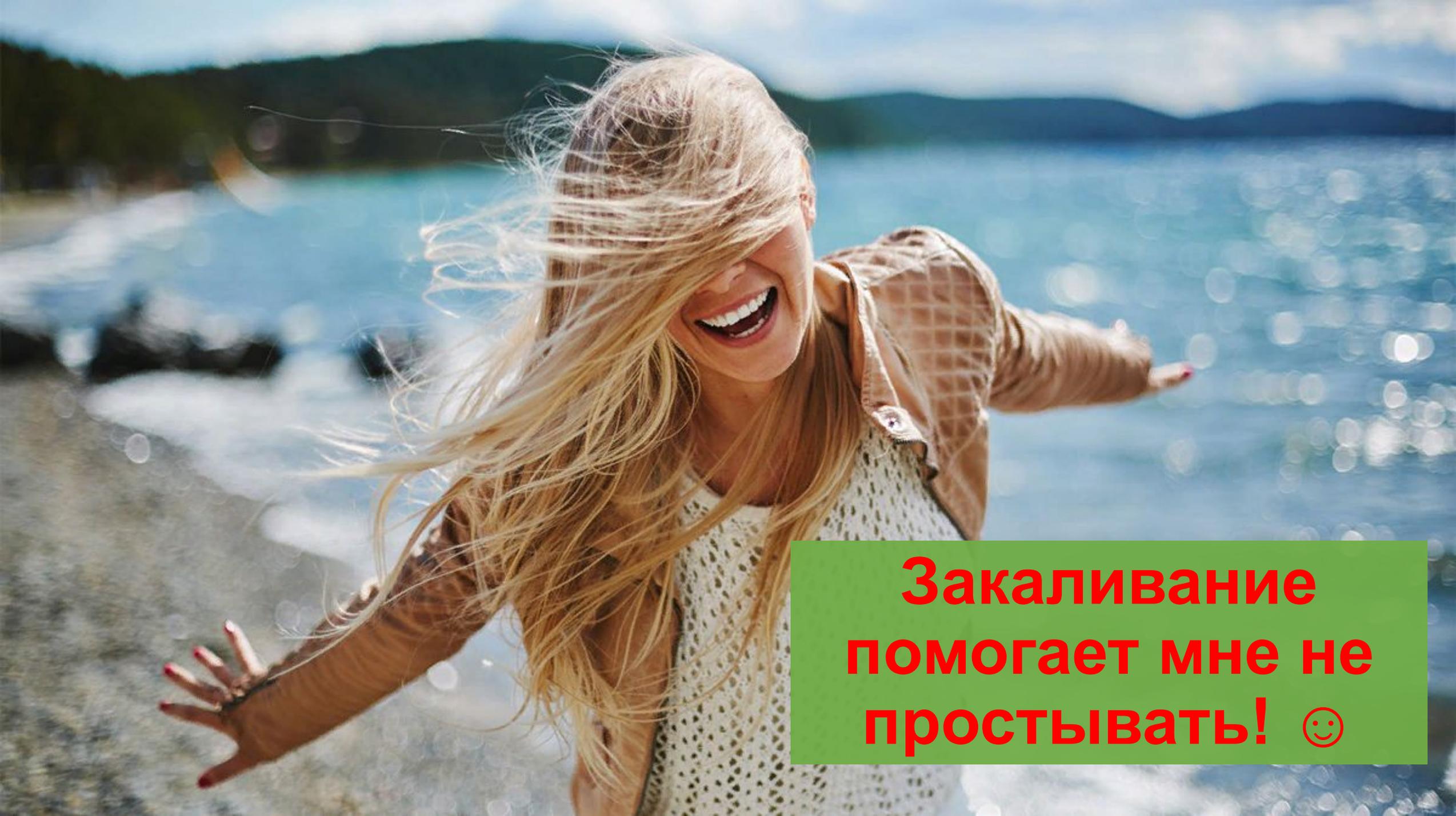
**Считаю, что у меня
здоровое питание,
я люблю салаты! 😊**

A woman with long blonde hair, wearing a striped off-the-shoulder top and blue jeans, is walking a husky dog on a leash through a park. The ground is covered in fallen yellow and orange leaves, and the trees have vibrant autumn foliage. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a late afternoon or early morning setting. A green text box is overlaid on the right side of the image.

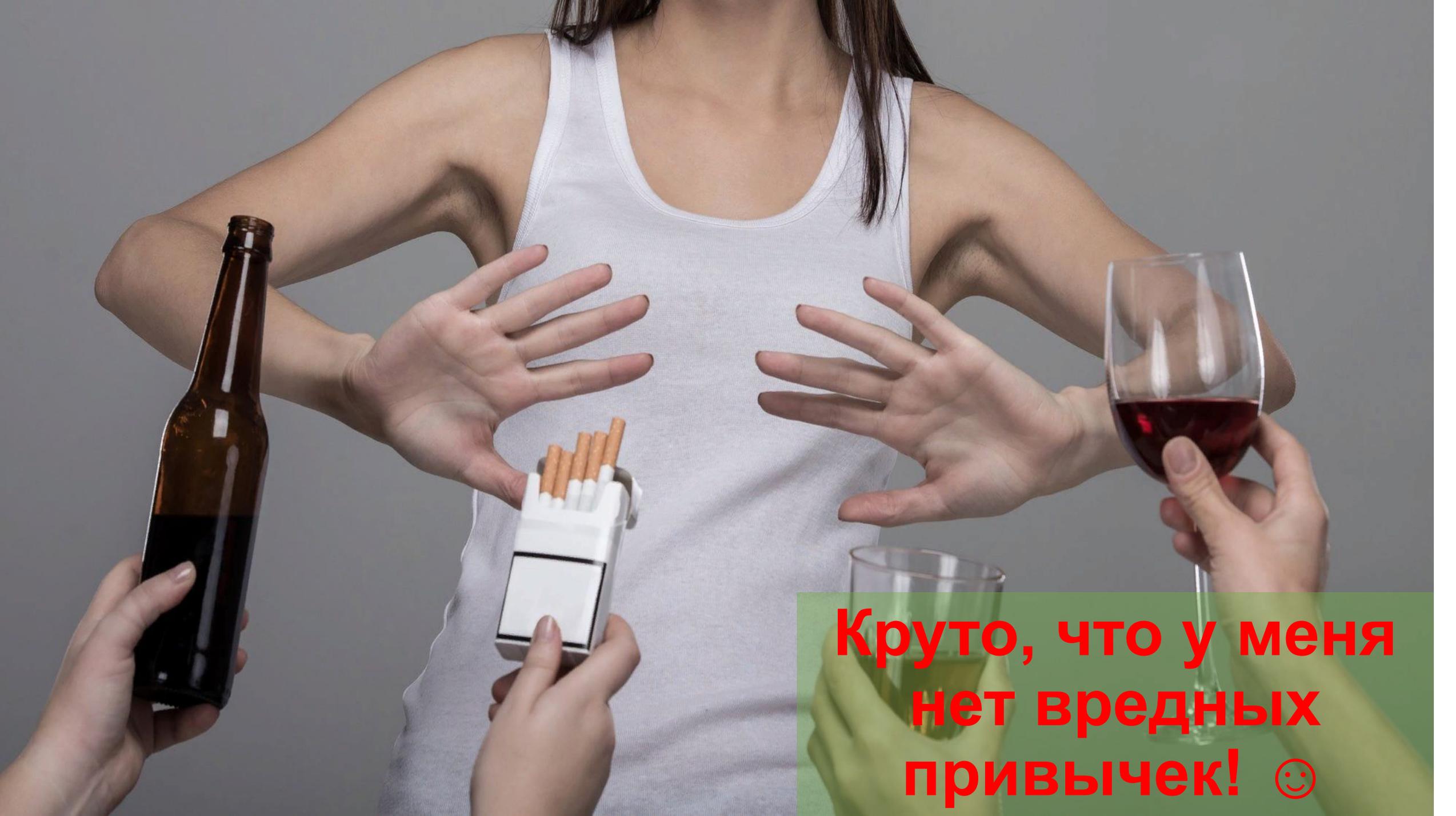
**Я гуляю в парках,
подальше от
автотрасс! 😊**

Но иногда
забываю
про
физкультуру!





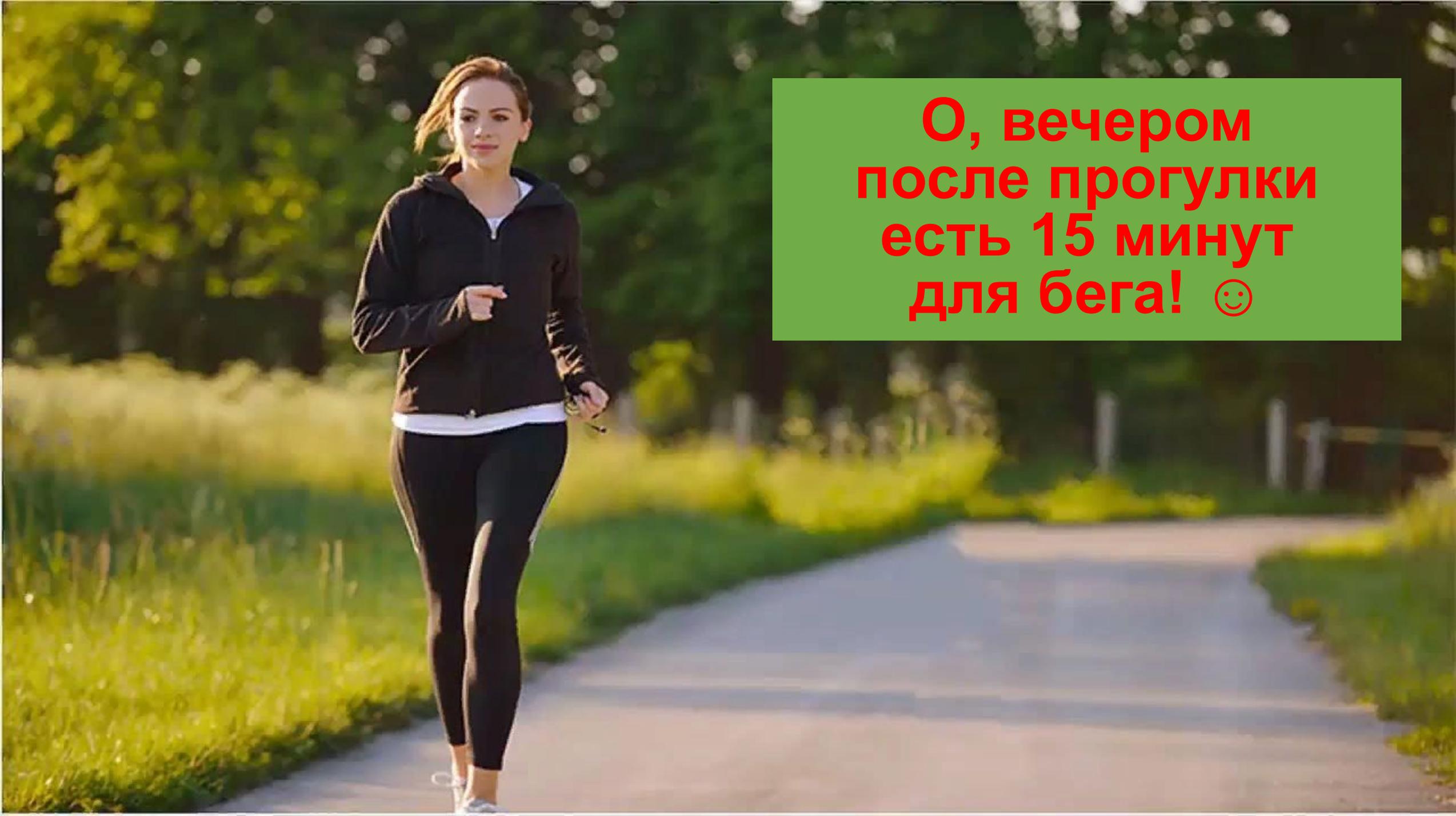
**Закаливание
помогает мне не
простывать! 😊**



**Круто, что у меня
нет вредных
привычек! 😊**



**Подведем
итог!
Где найти
время для
занятий
физкультурой?
o_0**



**О, вечером
после прогулки
есть 15 минут
для бега! 😊**

Ура!
Благодаря режиму дня,
я могу найти
время для всего! 😊

