



# 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

Имя  
Фамилия  
Дата