

# Мои полезные привычки

Выполнил:

**Борисов Матвей**

ученик 1 “ж” класса  
гимназии 12.



# Полезно

- Соблюдать режим дня
- Соблюдать гигиену
- Делать утреннюю зарядку
- Правильно и регулярно питаться
- Закаляться
- Заниматься спортом
- Посещать кружки



**Игры на свежем воздухе**

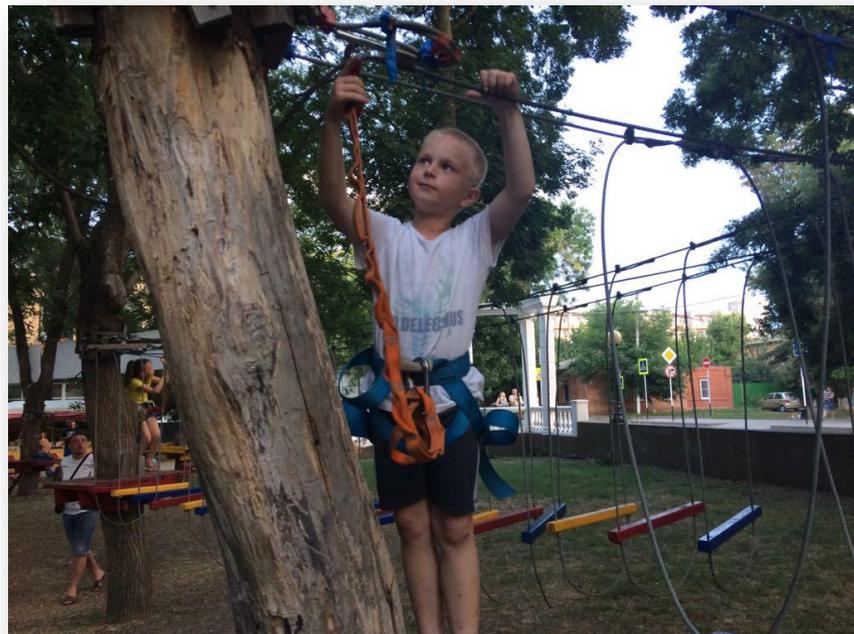
**Солнце, воздух и вода,  
помогают нам всегда**

# Занятие спортом

Кто спортом  
занимается,  
ТОТ СИЛЫ  
набирается



# Распорядок дня



Если будешь ты стремиться  
распорядок выполнять,  
будешь лучше ты учиться,  
лучше будешь отдыхать.

**Привычка** – это то, что  
делаешь постоянно.

Привычки,  
способствующие  
сохранению  
здоровья,  
называются  
**полезными.**

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Чистить зубы



Принимать душ  
(ванну)

Соблюдать  
режим дня



Умываться

