

БУТИ ЗДОРОВИМ

- Напиши й намалюй, які корисні звички допомагають тобі бути здоровим/здоровою.



П'ю достатню
кількість води

**Мої корисні
звички**

- Замалюй фігури з назвами занять і звичок, які хочеш опанувати.

Дихальна гімнастика

Загартовування

Вправи для очей

Звичка лягати спати в один і той же час

Скандинавська ходьба

Звичка щодня їсти фрукти й овочі