



ПРОЧИТАЛИ 10 СТРАНИЦ- СДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ ДЛЯ ГЛАЗ

1



Крепко зажмурьтесь



5 сек.

2



Быстро поморгайте



60 сек.

3



Посмотрите вправо,
влево, вверх, вниз (повторите 2 раза)



4



Повращайте глазами
по часовой стрелке,
против часовой стрелки



5 сек.

5



Закройте глаза



3 сек.

6



Откройте глаза,
можно продолжать читать



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

1



Проветривай
комнату

2



Закаляйся

3



Мой фрукты
и овощи
перед едой

4



Ежедневно ешь
овощи
и фрукты

5



Занимайся
физкультурой

6



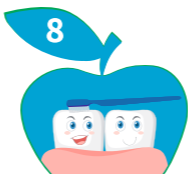
Откажись
от вредных
привычек

7



Мой руки
перед едой
и после
посещения
туалета

8



Чисти зубы
2 раза
в день

9



Одевайся
по погоде