



Если хочешь быть здоров

Режим дня

- Спать до обеда
- Пропускать приемы пищи
- Обязательно завтракать, обедать и ужинать
- Вставать в 08.00

Правильное питание

- Чипсы
- Овощи
- Крупы
- Конфеты

Физкультура и спорт

- Лежать на диване
- Делать зарядку
- Закаляться

Пропускать уроки физкультуры

Личная гигиена и уход за зубами

Не умываться утром

Чистить зубы два раза в день

Ежедневно принимать душ

Не менять грязную одежду

Количество правильных ответов

Посчитай правильные ответы и впиши в окошко

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?