



multicare.org/mary-bridge-5210

Подготовка к
школе
начинается
дома.

Читайте
ребенку
каждый день!

В вашей
библиотеке
всегда
найдется
хорошая
книга.



multicare.org/mary-bridge-5210

Подготовка к
школе
начинается
дома.

Читайте
ребенку
каждый день!

В вашей
библиотеке
всегда
найдется
хорошая
книга.



multicare.org/mary-bridge-5210

Подготовка к
школе
начинается
дома.

Читайте
ребенку
каждый день!

В вашей
библиотеке
всегда
найдется
хорошая
книга.



multicare.org/mary-bridge-5210

Подготовка к
школе
начинается
дома.

Читайте
ребенку
каждый день!

В вашей
библиотеке
всегда
найдется
хорошая
книга.




multicare.org/mary-bridge-5210


Подготовка к
школе
начинается
дома.


Читайте
ребенку
каждый день!


В вашей
библиотеке
всегда
найдется
хорошая
книга.

Здоровые дети более успешно учатся в школе.

 Ешьте **5** или больше порций фруктов и овощей в день.


 Ограничьте проводимое перед экраном время до менее чем **2** часов в день (дети до **2** лет вообще не должны быть перед экраном).


 Уделяйте физическим упражнениям не менее **1** часа в день.


 Стремитесь вообще не употреблять напитки с содержанием сахар (газированные напитки, спортивные напитки, соки, фруктовые напитки и т.)




Здоровые дети более успешно учатся в школе.

 Ешьте **5** или больше порций фруктов и овощей в день.


 Ограничьте проводимое перед экраном время до менее чем **2** часов в день (дети до **2** лет вообще не должны быть перед экраном).


 Уделяйте физическим упражнениям не менее **1** часа в день.


 Стремитесь вообще не употреблять напитки с содержанием сахар (газированные напитки, спортивные напитки, соки, фруктовые напитки и т.)




Здоровые дети более успешно учатся в школе.

 Ешьте **5** или больше порций фруктов и овощей в день.


 Ограничьте проводимое перед экраном время до менее чем **2** часов в день (дети до **2** лет вообще не должны быть перед экраном).


 Уделяйте физическим упражнениям не менее **1** часа в день.


 Стремитесь вообще не употреблять напитки с содержанием сахар (газированные напитки, спортивные напитки, соки, фруктовые напитки и т.)




Здоровые дети более успешно учатся в школе.

 Ешьте **5** или больше порций фруктов и овощей в день.


 Ограничьте проводимое перед экраном время до менее чем **2** часов в день (дети до **2** лет вообще не должны быть перед экраном).


 Уделяйте физическим упражнениям не менее **1** часа в день.


 Стремитесь вообще не употреблять напитки с содержанием сахар (газированные напитки, спортивные напитки, соки, фруктовые напитки и т.)




Здоровые дети более успешно учатся в школе.

 Ешьте **5** или больше порций фруктов и овощей в день.

 Ограничьте проводимое перед экраном время до менее чем **2** часов в день (дети до **2** лет вообще не должны быть перед экраном).

 Уделяйте физическим упражнениям не менее **1** часа в день.

 Стремитесь вообще не употреблять напитки с содержанием сахар (газированные напитки, спортивные напитки, соки, фруктовые напитки и т.)

