

КАК МОЖНО МЕНЬШЕ

времени проводи
перед телевизором
и за компьютерными
играми

ГРУППОВЫЕ ИГРЫ

прятки, игра в резиночку,
бег с препятствиями,
катание на санках,
игра с диском (frisби)

ГРУППОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

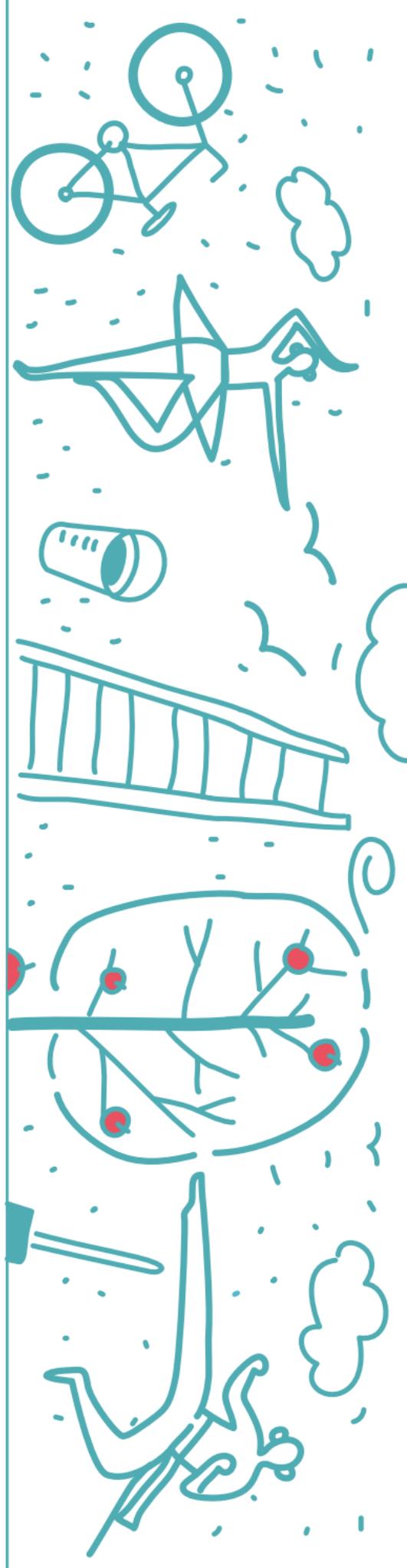
гимнастика, каратэ,
баскетбол, плавание,
футбол, танцы

АКТИВНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ

велосипедные прогулки,
прогулки в парке или в лесу

НЕ СТОЙ НА МЕСТЕ

помогай взрослым
по хозяйству, работай
в саду, танцуй,
изучай природу,
забудь о лифте



Всемирная организация
здравоохранения
Европейское региональное бюро

Данный материал разработан при финансовой поддержке Европейского Союза.