**Практична робота: «Моя оздоровча система»**

**Мета**: Аналізуючи свій спосіб життя, скласти власну оздоровчу систему

**Завдання**: 1. Склади меню харчування на тиждень, виходячи з фінансових

можливостей твоєї родини

2. Обери систему вправ, які подобаються найбільше.

3. Склади режим навчання та відпочинку.

**На допомогу :**







