

**Как победить дракона  
или как мне избавиться  
от вредных привычек?**



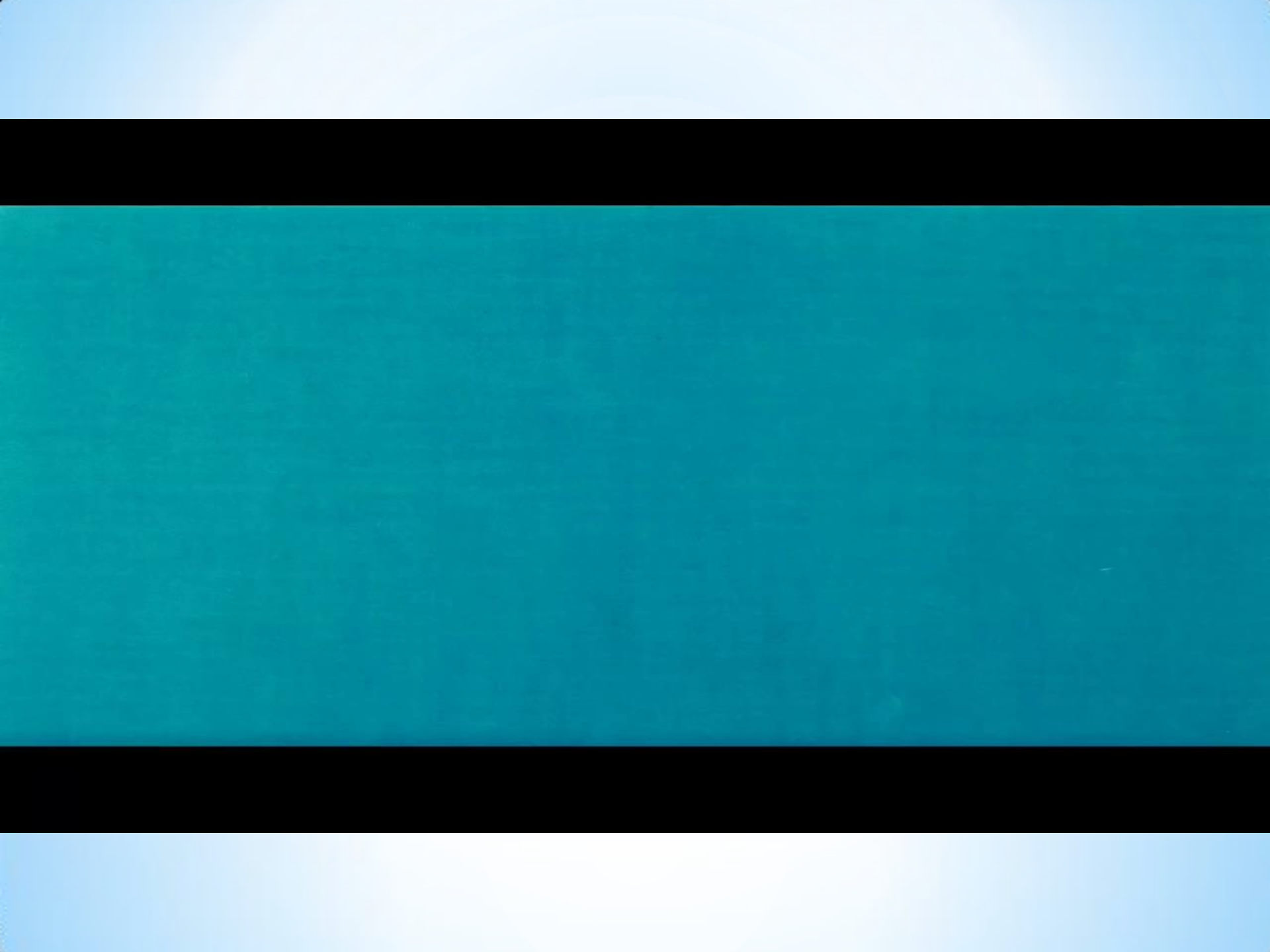


# Дракон



# Привычка







# Полезные привычки



 <b>Режим</b>		
Подъём, зарядка	7 - 00	
Гигиенические процедуры	7 - 15	
Завтрак	7 - 30	
Дорога в школу	7 - 50	
Пребывание в школе	8 - 30	
Дорога из школы	12 - 30	
Обед	13 - 00	
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30	
Выполнение домашних заданий	16 - 00	
Полдник	17 - 00	
Помощь по дому	17 - 15	
Ужин	18 - 30	
Свободное время	18 - 45	
Подготовка ко сну	21 - 15	
Сон	21 - 30	

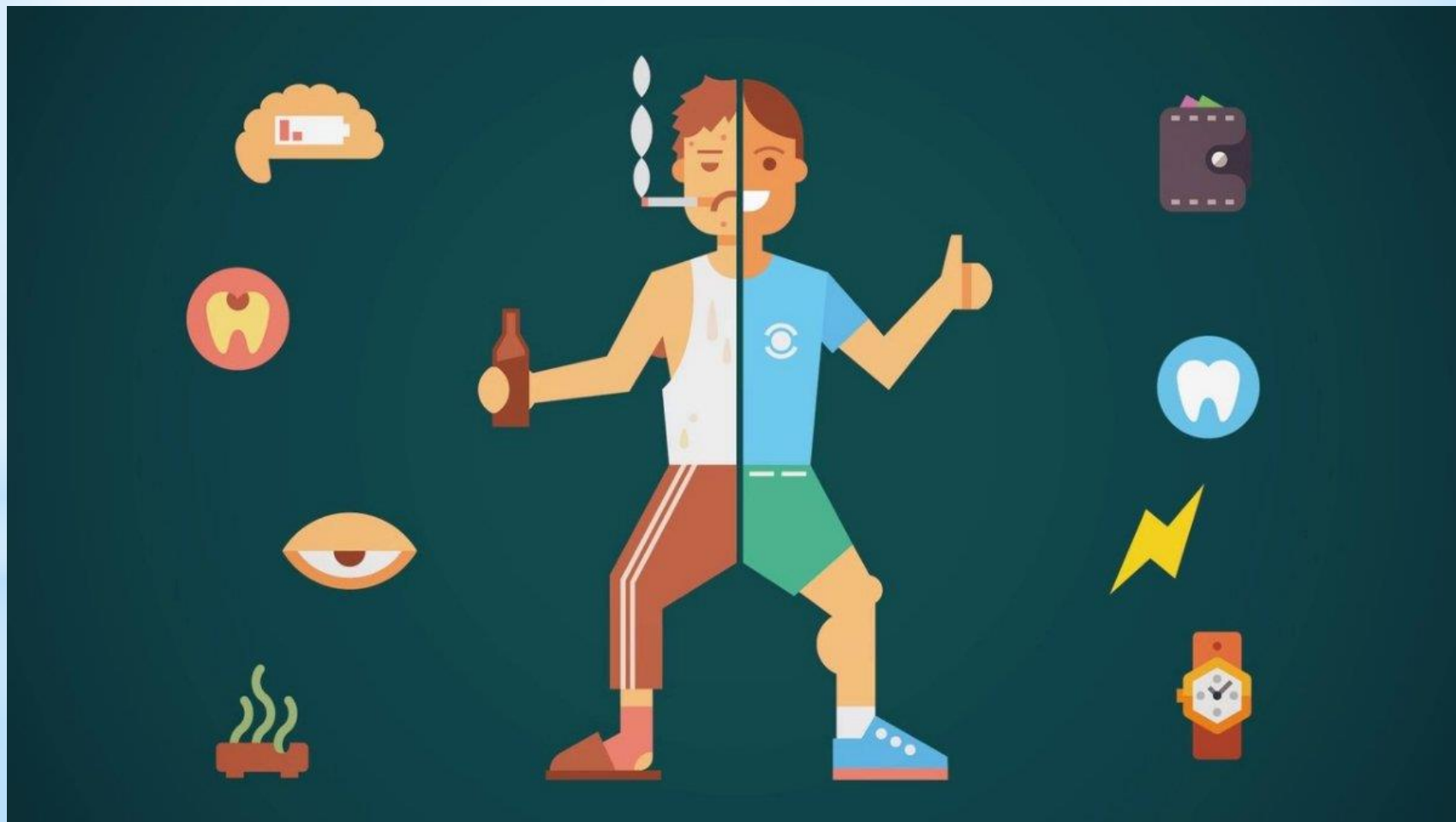




Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека.



# Самый простой способ избавиться от вредной привычки





**Удержаться от вредной привычки -  
значит победить дракона.**

