

## Занятия в рамках Грантового Президентского проекта "Академия безопасности"

Ребята прошли 1 й блок проекта "Здоровый образ жизни"

Узнали что такое белки, жиры и углеводы, о том как правильно питаться, когда кушать и что.

Узнали, как соблюдать правила личной гигиены как часто менять защитную маску.

Ну и конечно же, узнали очень важные вещи о том как правильно заниматься спортом, как в домашних условиях организовать свои занятия спортом, чтобы не навредить организму, а помочь оставаться здоровым и сильным.







