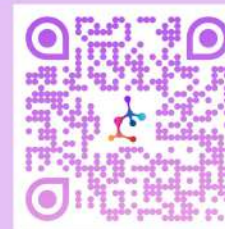




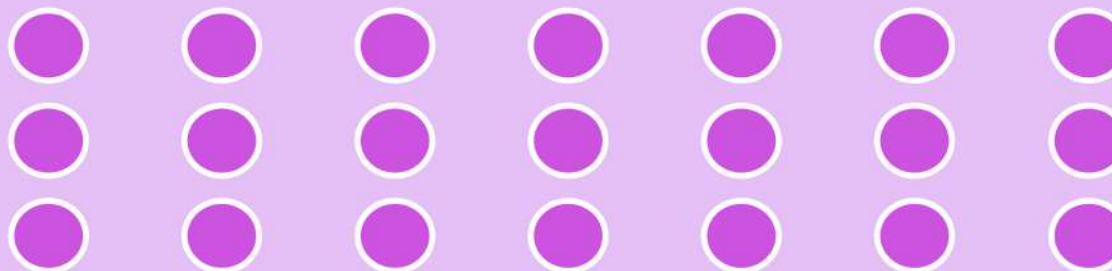
**здоровое поколение**  
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

# трекер полезных привычек



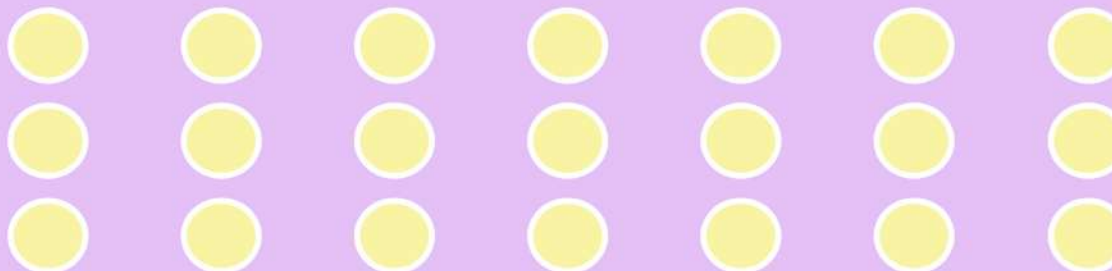
привычка №1

**10.000 шагов в  
день**



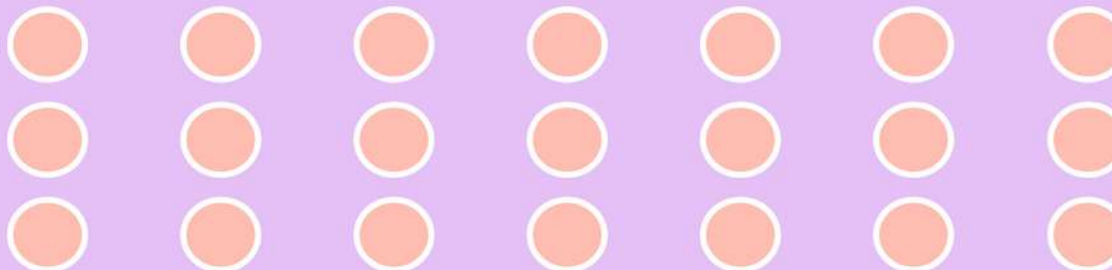
привычка №2

**сделать  
зарядку**



привычка №3

**выпить 2 литра  
воды**

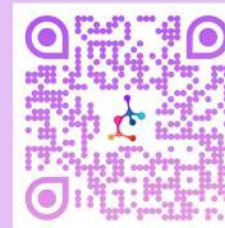


**2024**  
ГОД СЕМЬИ

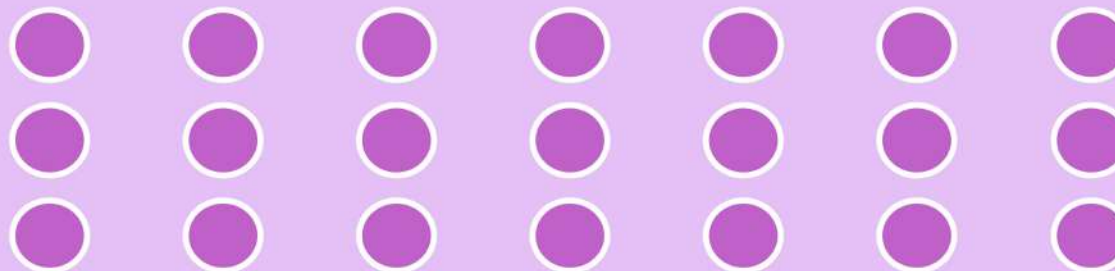


**здоровое поколение**  
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

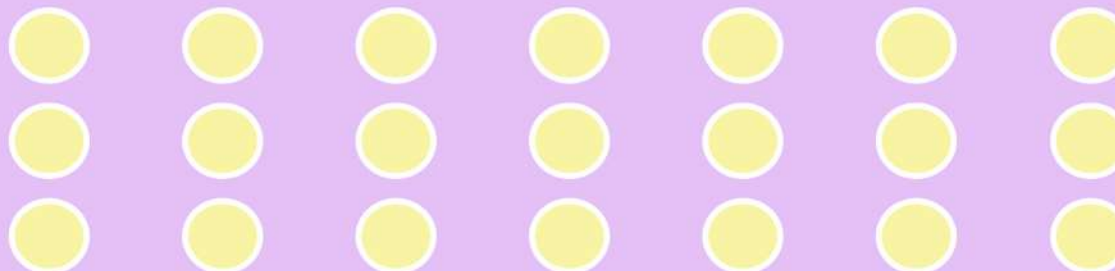
# трекер полезных привычек



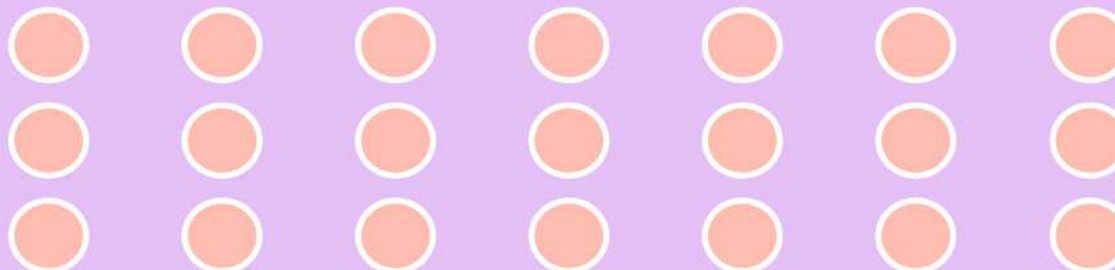
привычка №1



привычка №2



привычка №3



**2024**  
ГОД СЕМЬИ



**здоровое поколение**

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



## чек – лист дел на лето для всей семьи

- велопрогулка всей семьей
- ввести полезную привычку
- приготовить совместный ужин
- отправиться в поход
- посетить выставку/фестиваль
- выйти на утреннюю пробежку
- полюбоваться звездами
- съездить на море/озеро
- сходить в парк аттракционов
- сделать семейное фото