

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ

Если ты хочешь

жизни
быть здоров,

закаляйся!!!

Для этого необходимо:

Заниматься водными процедурами,
обтираться мокрым полотенцем,
почаще ходить босиком и т. д.

Почаще проветривать свою комнату
и спать с открытой форточкой.

Помни Солнце, Воздух и Вода – твои
лучшие друзья!

ПИТАНИЕ

Нужно правильно питаться.

**Ешь только здоровую пищу,
полезную для организма.**

**Старайся поменьше употреблять
чипсы, сухарики и прочую гадость,
которая очень вредна для желудка.**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Это самая важная ступенька для
твоего здоровья.*

*Зарядка по утрам – вот залог
здорового образа жизни!*

*Занимайся активно спортом, не
отлынивай от уроков
физкультуры*

КУРЕНИЕ

Не забывай о вреде курения!

Одна капля никотина в
состоянии убить лошадь!

Задумайся над этим.

Наркотики

Эта гадость никому и никогда не приносит радости.

Помни о загубленных молодых жизнях.

Подумай о продолжении рода человеческого.

АЛКОГОЛЬ

Алкоголь как и сигареты не очень-то нужны тебе.

Не верь, что это поможет тебе справиться с проблемами.

Иначе он сам станет для тебя проблемой!

ПРИРОДА

*В свободное время погуляй
лучше на улице, подыши
свежим воздухом, займись
подвижными играми, бегом.*

ВЕДИ

Здоровый

образ

жизни!