

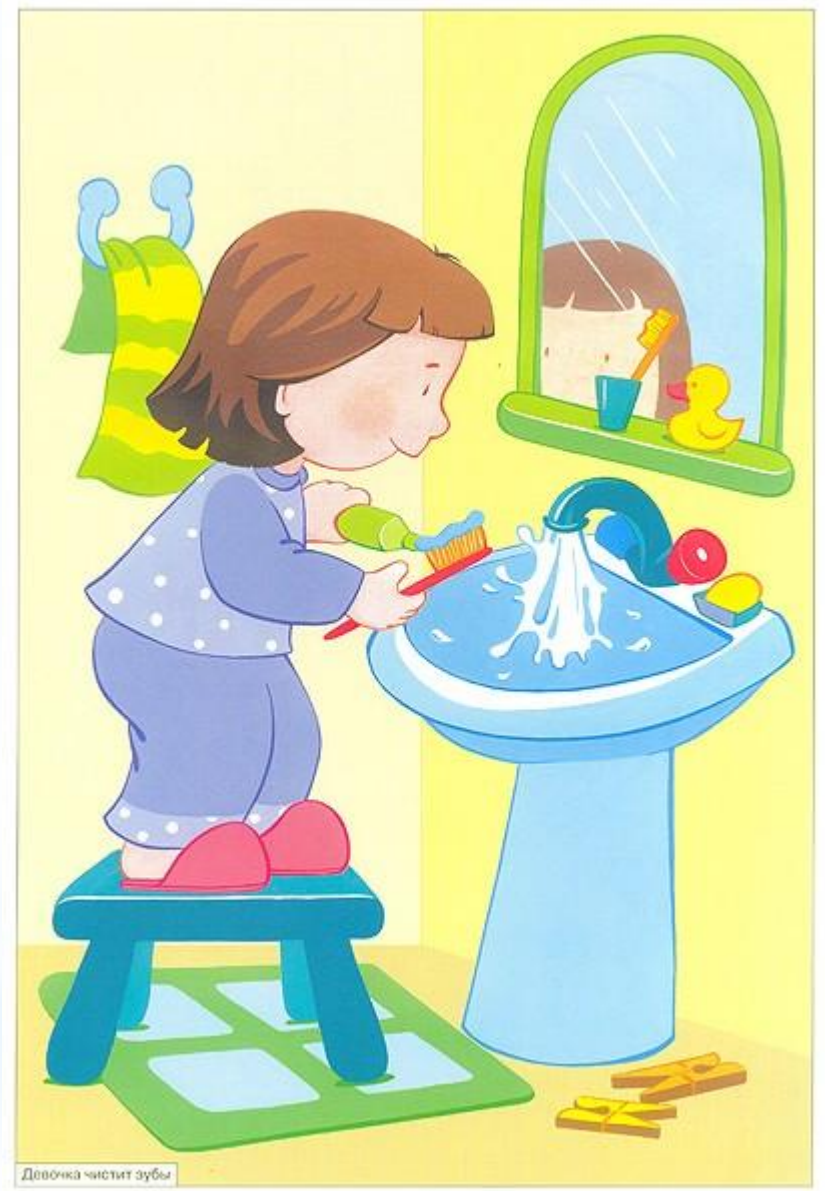
*** Я здоровым
быть могу – сам
себе я помогу**

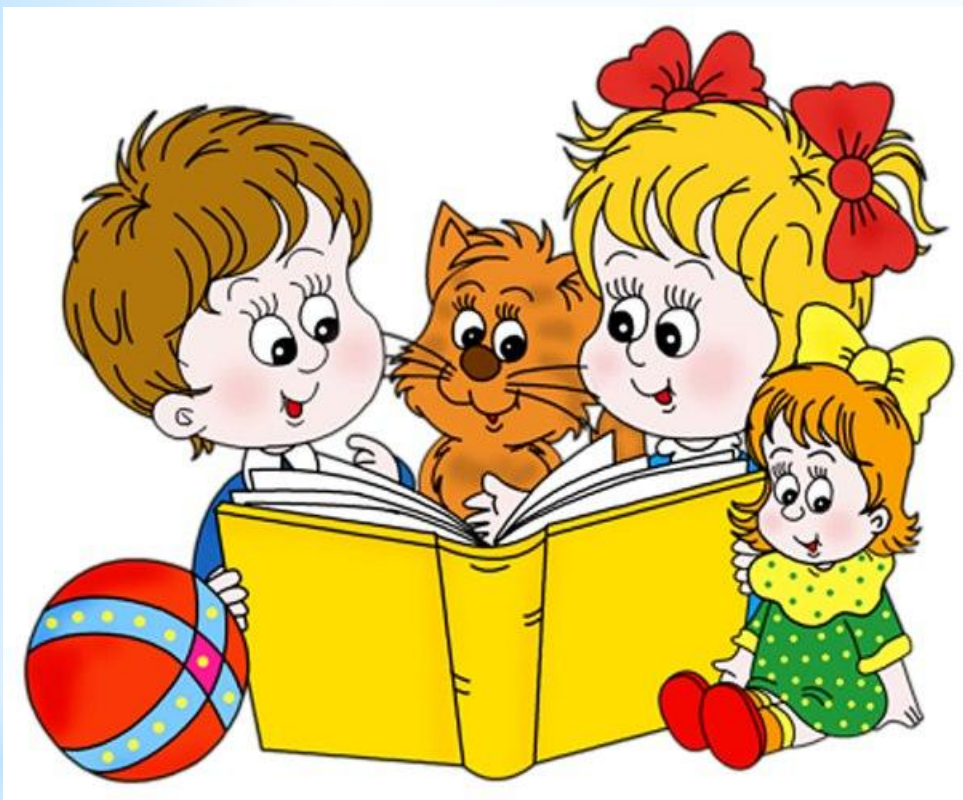
2017 год



Новый день
начинайте с
улыбки и
утренней
зарядки

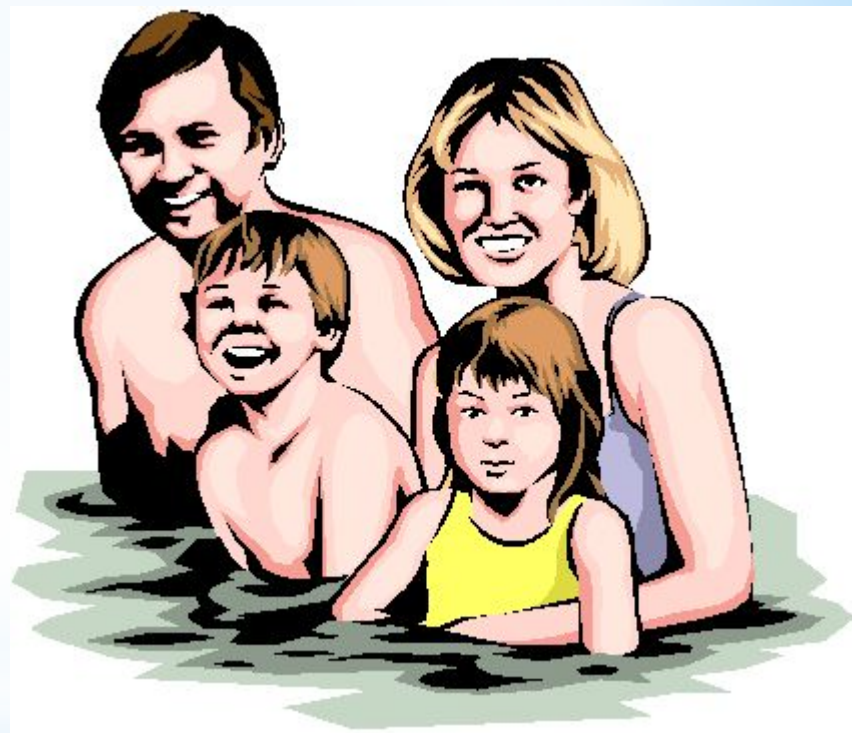
Соблюдайте
сами режим
дня и
требуйте
этого от
своих детей





Помните:
лучше умная
книга, чем
бесцельный
просмотр
телевизора

Любите своего
ребенка - он
ваш. Уважайте
членов своей
семьи, они -
ваши попутчики





Положительное
отношение к себе
- основа
психологического
выживания

Личный пример
по здоровому
образу жизни -
лучше всякой
морали





Используйте
естественные
факторы
закаливания,
чтобы быть
здоровыми

Помните:
простая пища
полезнее для
здоровья, чем
искусные яства





Лучший вид
отдыха -
прогулка с
семьей на
свежем
воздухе

Желайте себе и
окружающим
только добра

