

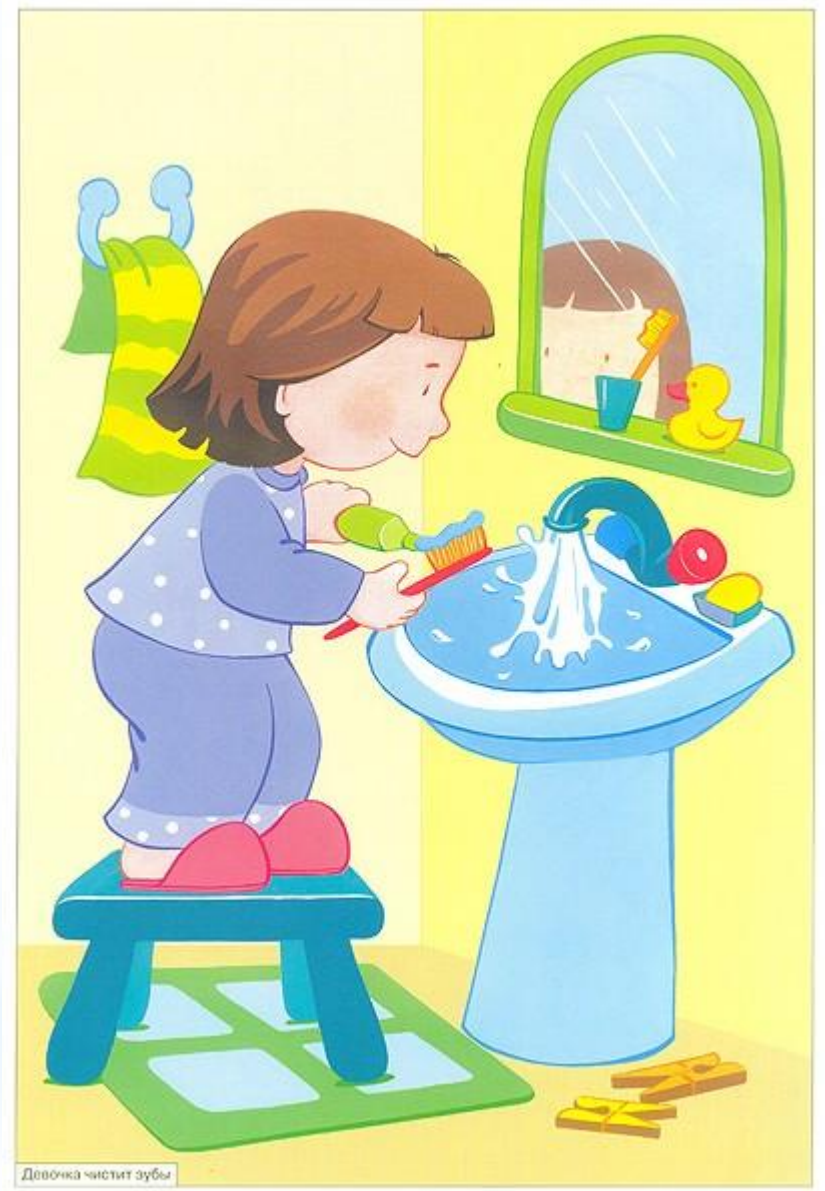
**\* Я здоровым  
быть могу – сам  
себе я помогу**

2014 год



Новый день  
начинайте с  
улыбки и  
утренней  
зарядки

Соблюдайте  
сами режим  
дня и  
требуйте  
этого от  
своих детей

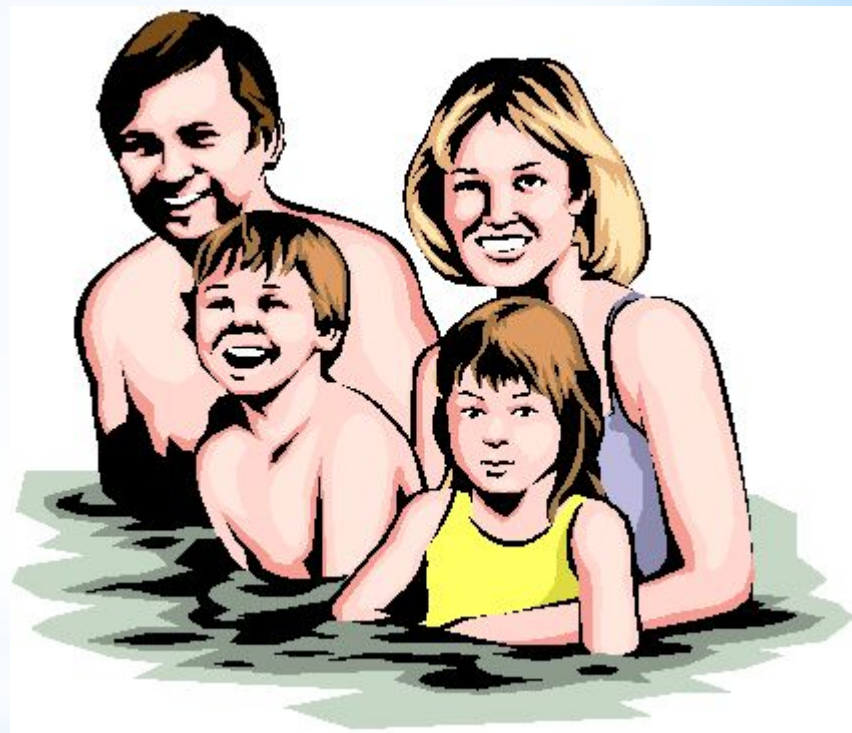




Помните:  
лучше умная  
книга, чем  
бесцельный  
просмотр  
телевизора



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

