

# 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!*