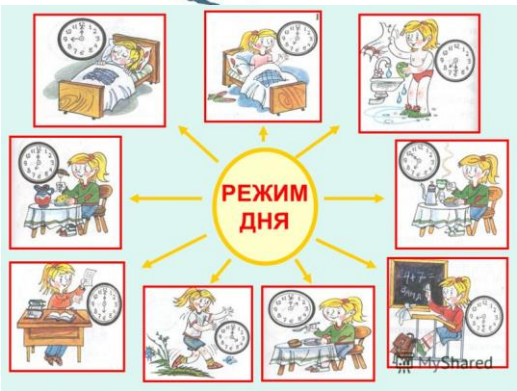
Памятка «Здоровый образ жизни»

1. Рациональное питание.
    - Исключи вредную пищу!
    - Питайся несколько раз в день
    - Старайся есть продукты, в которых много витаминов.
2. Закаливание
    - Водой
    - Солнцем
    - Воздухом

3. Полноценный сон
    - В спальне должен быть свежий воздух
    - Поесть надо за 3 часа до сна
    - Перед сном заниматься спокойными делами
    - Ложиться не позже 22 ч.

4. Двигательная активность
    - Не ленись, больше двигайся
    - Занимайся спортом
    - Запишись на кружки, в секции

5. Соблюдай режим дня
    - Старайся ложиться и питаться в одно и то же время
    - Рационально распредели свое время



6. Откажись от вредных привычек

   - Не пей!
   - Не кури!
   - Не употребляй наркотики!
7. Правильно одевайся
   - Старайся одеваться по погоде

8. Делай зарядку!
   - Каждое утро начинай с зарядки

9. Больше улыбайтесь!