**Здоровый образ жизни – это:**

- *рациональный режим дня*

*- правильное питание*

*- полноценный сон*

*-двигательная активность*

*-пребывание на свежем воздухе*

*- отсутствие вредных привычек*



***Памятка здорового человека:***

- вовремя ложиться спать

- ежедневно делать зарядку

-планировать свой день

-следить за личной гигиеной

- хорошо говорить и думать о людях

- радоваться своим успехам и успехам других людей



Быть здоровым – модно, классно, стильно!

Жизнь – это возможность. Воспользуйтесь ею!

Жизнь – это красота. Восхищайтесь ею!

Жизнь – это вызов. Прими его!

Жизнь – это возможность. Осуществи ее!

Жизнь –

это твоя жизнь. Борись за нее!