

Здорово быть здоровым!

Здоровье – это наш дар. Поэтому необходимо беречь и сохранять его с раннего детства любимыми методами.

Здоровый образ жизни школьника - ЭТО

- **правильное питание;**



- **занятие физическими упражнениями;**



- **соблюдение режима дня;**



- **отказ от вредных привычек.**



Советы для детей

- Питайся правильно. Помни, что нужно есть пищу, полезную для **здоровья** – это овощи, фрукты, орехи, рыба ...
- Занимайся спортом. Веди активный образ жизни ...
- Берегите зрение ...
- Скажи нет вредным привычкам ...
- Берегите зубы ...
- Здоровый сон – залог здоровья ...
- Организуй свой режим дня ...
- Смех лечит всех!