

## **Памятка**

### **«Здоровый образ жизни»**

**Быть здоровым- значит с самого раннего детства научиться вести здоровый образ жизни.**

**Запомните следующие правила:**

- Живите в определенном режиме труда,отдыха,питания.**
- Начинайте день с утренней зарядки.**
- Откажитесь от вредных привычек.**
- Не стоит проводить много времени за компьютером и у телевизора.**
- Больше играйте и гуляйте на свежем воздухе.**
- Занимайтесь спортом.**



**ЗДОРОВЬЕ**

