**Правила здорового образа жизни:**

**Отказ от разрушителей здоровья, т. е. от вредных привычек.**

**Систематические занятия физкультурой и спортом.**

**Соблюдение правил личной гигиены и режима дня.**

**Рациональное питание.**

**Закаливание организма**

**Положительные эмоции.**

  



**Подумай над этим!**

Ах, эти вредные привычки,  
Не вступайте с ними в стычки   
Они ведь вредны для земли  
В употреблении людьми.

