Правила здоровьесбережения

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Соблюдайте

режим дня!

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!



Больше двигайтесь!

Желайте себе и окружающим только добра!

Спите в прохладной комнате!

Гоните прочь уныние и хандру!



Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Обращайте больше внимания на питание!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!