



Памятка

"Как сохранить своё здоровье"

1. *Аппетит у тех бывает, кто на воздухе гуляет, ночью крепко спит, а днем занимается полезным трудом.*
2. *Безволие, неряшливость и лень – к заболеванию первая ступень.*
3. *Вини себя за вид болезненный и хмурый, не занимаешься ты, видно, физкультурой.*
4. *Гуляй на воздухе, не кушай перед сном и летом спи с открытым лишь окном.*
5. *Дружи с водой, купайся, обтирайся, зимой и летом спортом занимайся.*
6. *Едва ли мы болезней избежим, не соблюдая правильный режим!*
7. *Известна истина для всех одна: залог здоровья – чистота.*
8. *Муха – вот кто разносит заразу! Как увидишь – гони ее сразу.*
9. *Не забывай в числе других продуктов побольше есть и овощей и фруктов.*
10. *Организуй досуг с разумной целью, запомни: отдых – это не безделье.*
11. *Предотвратить болезнь должны мы сами: уничтожайте мух, боритесь с грызунами.*
12. *Рецепт врача поможет нам без спора – лекарством сам себя не пичкай без разбора.*
13. *Треть жизни нам для сна отведена, пусть будет спальня воздухом полна.*
14. *Уют в жилище быт нам украшает, но вещи лишние нас воздуха лишают.*
15. *Хранить спокойствие всегда старайся, по пустякам поменьше раздражайся.*
16. *Цените жизнь в активном проявлении. Жизнь не покой, а действие, движение!*