



**Формула здоровья = активный образ жизни + хорошее настроение + спорт + закаливание + рациональное питание.**

***Что надо делать, чтобы быть здоровым:***

- трудиться,
- соблюдать чистоту,
- закаляться,
- делать зарядку,
- быть весёлым,
- заниматься спортом,
- гулять на свежем воздухе,
- мыть чаще руки,
- соблюдать гигиену,
- одеваться по погоде.

***Чего не надо делать, чтобы быть здоровым:***

- не лениться,
- мало двигаться,
- есть много сладкого,
- ходить без шапки,
- брать без спроса таблетки,
- грустить,
- унывать,
- сосать сосульки, есть снег,
- простужаться.

***Пословицы и поговорки о здоровье:***

- Болен лечись, а здоров берегись.
- Было бы здоровье – остальное будет.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Здоровье сгубишь – новое не купишь.
- Кто аккуратен – тот людям приятен.
- Кто ходит больше, тот живёт дольше.
- Чистота – залог здоровья!



**Ваше здоровье в ваших руках!**