**ПАМЯТКА**

**«Здоровый образ жизни»**

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

Запомните главные правила:

1. Живи в определенном режиме труда, питания, отдыха
2. Начинайте день с утренней зарядки
3. Откажитесь от вредных привычек
4. Не стоит проводить много времени за компьютером или телевизором
5. Больше гуляйте и играйте на свежем воздухе
6. Занимайтесь спортом