

Золотые правила здоровьесбережения.

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!

