



Азбука

здоровья



Дружи с водой,



Купайся, обтирайся



Закаливать себя старайся



Хранить спокойствие всегда
старайся и из-за пустяков
поменьше раздражайся.



Шути, вноси повсюду радость.



Жизнь-не покой, а действие, движение.



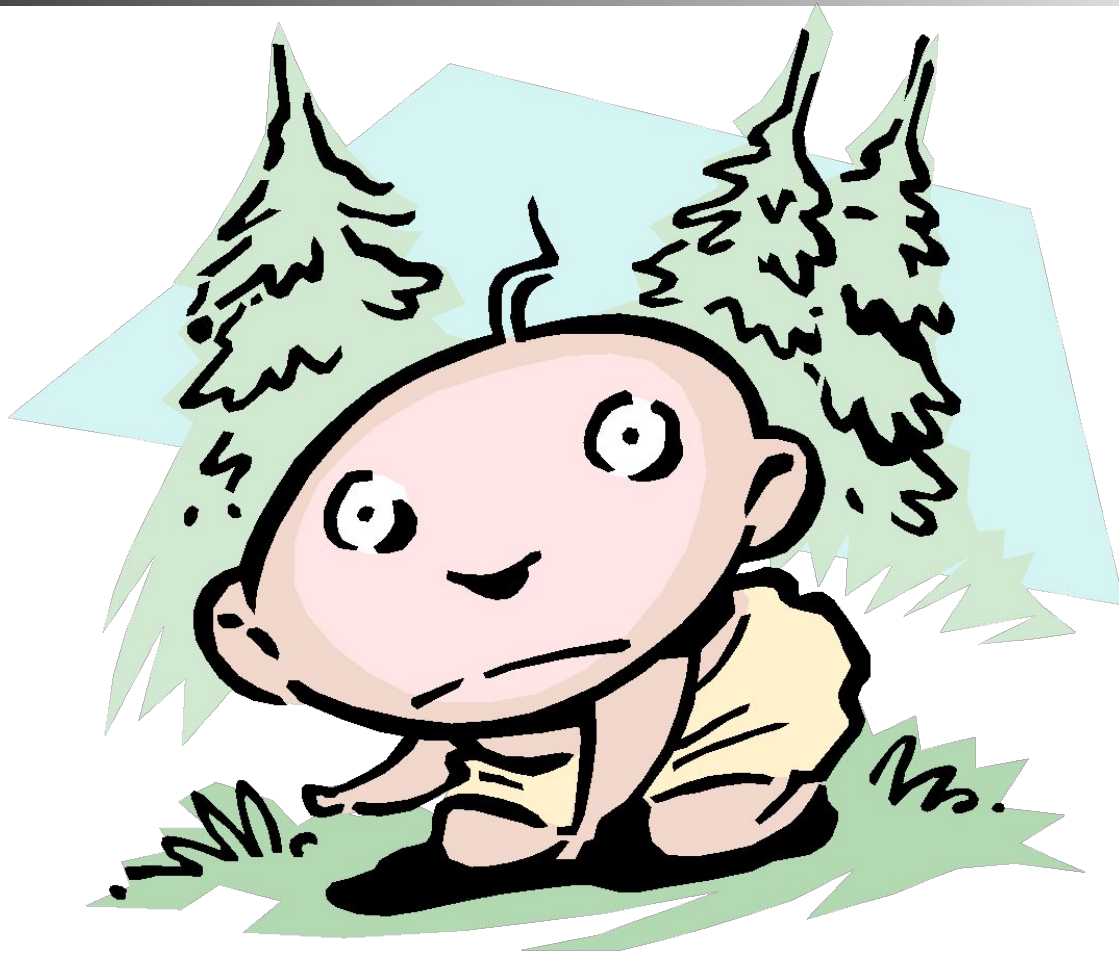
Зимой и летом спортом занимайся



Физическим трудом почаще занимайся,
и черновой работы не гнушайся.



Гуляй на воздухе.



И летом спи с открытым лишь окном.

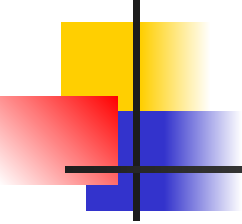


Не забывай в числе других продуктов
побольше есть
и овощей, и фруктов.



Известна истина для всех одна:
"Залог здоровья-чистота!"





Желаю вам расти, цвести
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути-
Главнейшее условие.