

Приділіть особливу увагу роботі та відпочинку. Не перепрацьовуйте, а частіше гуляйте на свіжому повітрі з друзями.



Повноцінний сон – запорука міцного здоров'я.



Проводьте процедури
загартовування грамотно. Так ви
зможете зміцнити імунітет.



Займайтесь спортом. Зарядка зранку поліпшить психічне здоров'я.



Відволікайтеся від гаджетів –
менше часу проводьте за комп’
ютером і телефоном.





Обіймаючи батьків -

ми стаємо спокійними.

Обіймаючи коханих -

ми стаємо щасливими.

Обіймаючи дітей -

ми стаємо добрими.

Обіймаючи друзів -

ми стаємо щирими.

Обіймаючи знайомих -

ми стаємо відкритими.

Обіймаючи життя -

ми стаємо мудрими.