



10 заповідей здоров'я

1. **Будьте фізично активні.**
2. **Любіть життя.**
3. **Вмійте відпочивати.**
4. **Раціонально харчуйтеся.**
5. **Не допускайте шкідливих звичок.**
6. **Мисліть позитивно, будьте оптимістом.**
7. **Дотримуйтесь режиму навчання, праці та відпочинку.**
8. **Загартовуйте своє тіло, свою душу.**
9. **Турбуйтеся про свій душевний спокій та спокій іншого.**
10. **Не лінуйте бути здоровими.**

