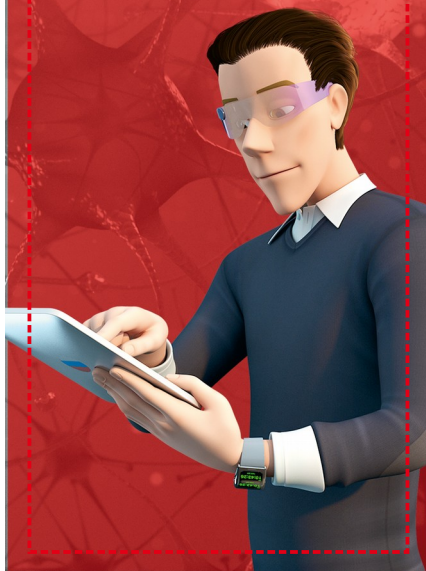


Смотри видео: общее-дело.рф

КОМАНДА
ПОЗНАВАЛОВА



В мультфильме есть
советов ряд.
Знай, алкоголь -
опасный яд!
Чтоб не стряслась с
тобой беда,
Его не пробуй
никогда!



ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ОБЩЕЕ
ДЕЛО**

**Крепкое здоровье -
основа успеха
в любой сфере
твоей жизни.**

Главные правила здорового
образа жизни:

Правильно питаться.
Есть побольше свежих
фруктов и овощей.

Полностью избегать
употребления алкоголя,
табака и других наркотиков.

Пить больше чистой воды.

Правильный сон.
Спать по 8-10 часов, ложиться
спать в одно и то же время,
желательно, до 10 часов вечера.

Активно заниматься спортом.

Следить за своей осанкой,
и при ходьбе и при сидении.

Следить за гигиеной.
Ежедневно чистить зубы,
принимать душ, мыть руки
после туалета и перед едой.

Стараться как можно больше
радоваться жизни и как
можно меньше злиться
и критиковать. Эмоции очень
сильно влияют на здоровье
любого человека.

**Раскрой свой потенциал!
Стань по настоящему
успешным и помоги другому.**

vk.com/obsheedelorf