

**ПАМЯТКА**  
**по здоровому образу жизни**  
**«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!»**

- Береги платье снову, а здоровье смолоду!
- Чистота тела и души – залог здоровья!
- Чистая вода для хвори беда!
- Если хочешь быть здоров – закаляйся!
- Кто спортом занимается, тот силы набирается!
- Движение - спутник здоровья!
- Делай зарядку до старости лет!
- Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится!
- Аппетит приходит во время еды!
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
- Движение – спутник жизни!
- Спорт – это жизнь!
- И старым и молодым вредит табачный дым!
- Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт!
- Научись здороваться, говорить «спасибо» и «извините», говорить «нет»!
- Сон лучше всякого лекаря!
- Крепок телом – богат делом!
- Смех, улыбка и юмор – здоровье души!
- Где здоровье, там и красота, счастье и любовь!
- Будь не красен, здоров!
- Здоровье не купишь – его разум дарит!
- Здоровому все здорово!
- Здоров будешь, все добудешь!
- Здоровый человек – богатый человек!
- Здоровье есть богатство!
- Познай самого себя и будешь здоров телом и душой!

*Листовку разработали волонтеры 8 «Б» класса МОУ ИРМО «СОШ посёлка Молодёжный»: Желонкина Алеся, Шобдоева Олеся, Буторова Софья, Еловская Ангелина, Михаленова Валерия*