

Спорт.

«Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости»

Анатолий Луначарский



Питание.

«Наше питание — это основа здоровья и долголетия»

Фёдор Углов



Полезные привычки.

«Наилучший наставник во всем — привычка»

Плиний Младший



Здоровый образ жизни – это классно!



☀️ Правильно питайся – это зарядит тебя энергией на весь день!

☀️ Проводи время со своей семьей и друзьями – получишь позитивный настрой и избежишь стресса!

☀️ Занимайся спортом – это весело и полезно!

☀️ Не бойся заниматься любимым делом – это сделает тебя счастливей!

☀️ Люби себя – это подарит тебе уверенность!



☀️ Не принимай вещества, которые могут разрушить твою жизнь, не портить ее!

Люби свою жизнь – она у тебя одна!



Будьте здоровы и счастливы!

МАОУ «СОШ № 135»