

**Семь
ступеней здоровья**



**Хорошее
настроение**

**Занятие
физкультурой**

Правильное питание

Соблюдение режима дня

Правила личной гигиены

Глубокий и длительный сон

Отсутствие вредных привычек

**ВЫРАБОТАЙ СОБСТВЕННЫЙ
ЗДОРОВЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ СТИЛЬ**