

Смотри видео: общее-дело.рф

КОМАНДА
Познавала

ТАЙНА ЕДКОГО
ДЫМА



Как выглядит курильщик изнутри?
Раз понял сам, с друзьями посмотри!
И чтобы не делить проблемы с ним,
Запомни: не вдыхай табачный дым!



УЗНАЙ ПРАВДУ!

Фильмы, ролики, мультфильмы:
www.общее-дело.рф

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 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