**Приложение 2**

Заниматься спортом,

 есть много сладкого,

 делать утреннюю гимнастику,

 много смотреть телевизор,

следить за одеждой, закаляться,

долго играть в компьютерные игры,

 много времени проводить на воздухе,

курить, умываться, чистить зубы,

употреблять спиртные напитки,

правильно питаться,

соблюдать режим дня,

вовремя учить уроки,

заниматься музыкой,

рисовать, читать книги, помогать маме.

гулять на свежем воздухе,

пить чистую воду, пить газировку,

ложиться спать в 12 часов ночи

Приложение

Я  в этом не нуждаюсь.

Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.

Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.

 Нет, не хочу неприятностей.

Когда мне понадобиться это, я дам тебе знать.

Я таких вещей боюсь.

Эта дрянь не для меня.

Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция

 Я хочу быть здоровым

Приложение 4

Девять заповедей здоровья

1) четкий режим дня;

2) свежий воздух;

3) больше смеха;

4) физическая активность;

5) правильное питание;

6) не пить, не курить;

7) личная гигиена;

8) любовь и уважение к себе и другим;

9) занятия по душе.

Девять заповедей здоровья

1) четкий режим дня;

2) свежий воздух;

3) больше смеха;

4) физическая активность;

5) правильное питание;

6) не пить, не курить;

7) личная гигиена;

8) любовь и уважение к себе и другим;

9) занятия по душе.