1. Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня.
2. Чистота – залог здоровья. Чтобы быть здоровым, нужно быть всегда чистым, следить за гигиеной тела.
3. Заниматься физкультурой. Проводить закаливание организма. Гулять не менее двух-трёх раз в день.
4. Чтобы улучшить зрение, нужно обязательно есть рыбу, свёклу, морковь в сыром виде, есть фрукты, пить соки.
5. Соблюдать режим питания. Есть только здоровую пищу. Чипсы, «кириешки», кока-кола вредят здоровью.
6. Быть осторожным всегда и во всем. Не допускать травм.