

Семейный кодекс здоровья.

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, на работу – пешком в среднем темпе.
5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
7. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
8. Ничего не жевать сидя у телевизора!
9. В отпуск и выходные – только вместе!
10. Отдых должен быть активным!!!

