

## **Семейный кодекс здоровья:**



- *Каждый день начинаем с зарядки.*
- *Просыпаясь, не залеживаемся в постели.*
- *Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.*
- *В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.*
- *Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!*
  - *При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)*
- *Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!*
  - *Ничего не жевать сидя у телевизора!*
  - *В отпуск и выходные – только вместе!*