

Семейный кодекс здоровья

- Каждый день начинаем с зарядки.
- Просыпаясь, не задерживаемся в постели.
- Берём холодную воду в друзья: она даёт бодрость и закаляет.
- В детский сад, в школу на работу – пешком и в быстром темпе.
- Лифт – наш враг.
- Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем.
- При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуйте»)
- Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
- Ничего не жевать, сидя у телевизора.
- В отпуск и в выходные – только вместе.

