

## **Семейный кодекс здоровья**

- **Просыпаясь, не задерживаемся в постели.**
- **Каждый день начинаем с зарядки.**
- **Берем холодную воду в друзья: она дает бодрость и закаляет.**
- **В детский сад, в школу и 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.**
- **Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**



*Подготовила  
инструктор по физкультуре Рыжова Л.Ф.  
по материалам Интернета*