



Правила здорового образа жизни:

- правильное питание
- релаксация
- закалывание
- занятия физическими упражнениями
- сон

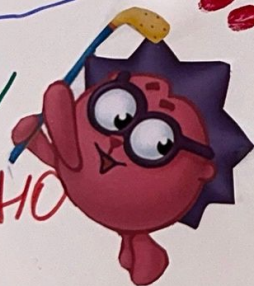


Зарядка!

Чтобы здоровыми быть ребята  
Утром делайте зарядку  
Все, что связано с движением  
Помогает, без сомнения  
Од-два-три-четыре-пять  
Положили мы кровать,  
Спробовали скуку, слезы -  
Движением целый день!!!



Смело!  
ДРУЖНО



Богатая еда  
Хороша для нас всегда.  
Фрукты, овощи всегда -  
Вот отличная еда.

оптимизмом  
ЗА

ЗДОРОВЫЙ  
образ  
жизни!!!