

## **Семейный кодекс здоровья**

1. Каждый день начинаем с зарядки
2. Просыпаясь, не задерживаемся в постели
3. Берём холодную воду в друзья: она даёт бодрость и закаляет.
4. В детский сад, в школу, на работу - идём пешком и в быстром темпе
5. Лифт - наш враг
6. Будем щедры на улыбку, никогда не унываем
7. При встрече желаем друг другу здоровья ("Здравствуйте!")
8. Режим - наш друг, хотим все успеть - успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у компьютера или телевизора
10. В отпуск и на выходные - только вместе.

**Будьте здоровы и счастливы!**

Информация подготовлена по материалам пособия Г.Ю. Байковой, В.А. Моргачевой, Т.М. Пересыпкиной