

Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки!



Если хочешь быть здоров,
Правильно питайся.
И от всей души всегда
Всем ты улыбайся.

Соблюдай режим дня –
Это важно для тебя.
Вовремя ложись спать,
Чтобы утром бодрым встать.

На экскурсии мы ходим,
Отдыхаем на природе.
Познаём мы мир вокруг,
Чтоб не получить недуг.

Спорт и физкультура,
Всех вперёд ведут.
В трудную минуту
Нас не подведут.



Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.



Здоровье –

состояние полного
физического, духовного
(психического) и
социального
благополучия, а не
только отсутствие
болезней и физических
эффектов.



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ -
ЭТО МОДНО!**



Спорт – это жизнь, а
жизнь – это дорога.
Выбери правильный
путь!

