**Семейный кодекс здоровья.**

1. Каждый день начинаем с зарядки.

2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

5. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

6. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

7. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

8. Ничего не жевать сидя у телевизора!

9. В отпуск и выходные – только вместе!