

**«Мы за здоровый
образ жизни!»**



По утрам делай зарядку



Утром и перед сном чисти зубы



Правильно питайся



Не ешь чипсы



Не ешь много сладкого



Не пей кока-колу



Больше ешь овощей и фруктов



Закаляйся



Плавай



Поддерживай чистоту своего тела



Чаще мой руки

**Мойте руки
с мылом!**



Занимайся физкультурой и играй в подвижные игры



Больше гуляй на свежем воздухе



Менше сиди за комп'ютером



Вовремя ложись спать



И ты будешь здоровым и жизнерадостным ребенком





**ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ
ЗДОРОВО!**

