



Здоровый образ жизни.

«Все за здоровый образ жизни!»-

Нам говорят со всех сторон.

И я, и ты и даже он.

Но близко к сердцу принимаем

Вдруг неожиданный симптом.

Скорей торопимся в аптеку,

И в поликлинику бегом.

Мы тратим время, портим нервы,

Не замечая все кругом.

А ведь важнее человеку:

Семья, природа, отчий дом!

И чтобы сохранить все это

И приумножить все потом.

Ты совмещай спорт, физкультуру

Со своим праведным трудом.

Вставай пораньше, улыбайся,

Всегда зарядкой занимайся

Контрастный душ не забывай,

Семью всю к спорту привлекай.

Зимой все вместе в лес, на речку,

Коньки и лыжи не забудь.

Вздыхай всей грудью воздух свежий

Здоровым непременно будь!

Жукова О.Е.

