



## **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.**

