

**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

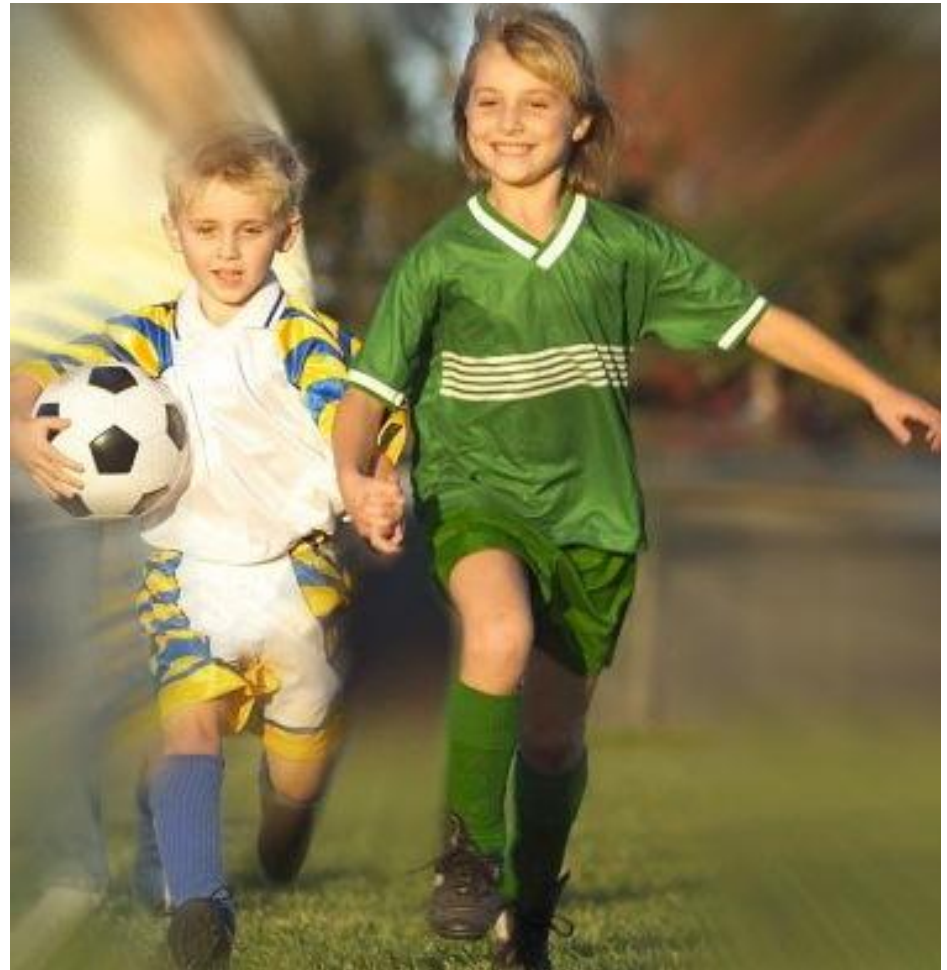


**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает каждая семья
нужен воздух нам всегда.**

*Следует, ребята, знать
Нужно всем всегда гулять.
Ну а летом не лениться—
На озера торопиться!*



**Много прыгай, много бегай,
И почаще улыбайся!
Закаляйся, и тогда
будет счастлива семья.**





***Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!***

*На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!*



*Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!*

