**Быть в движении значит укреплять здоровье.**

***Семейный кодекс здоровья.***

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залёживаемся в постели.
3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад и на работу - пешком в быстром темпе.
5. Лифт - наш враг.
6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья.
8. Режим - наш друг, хотим всё успеть - успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные - только вместе!