«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

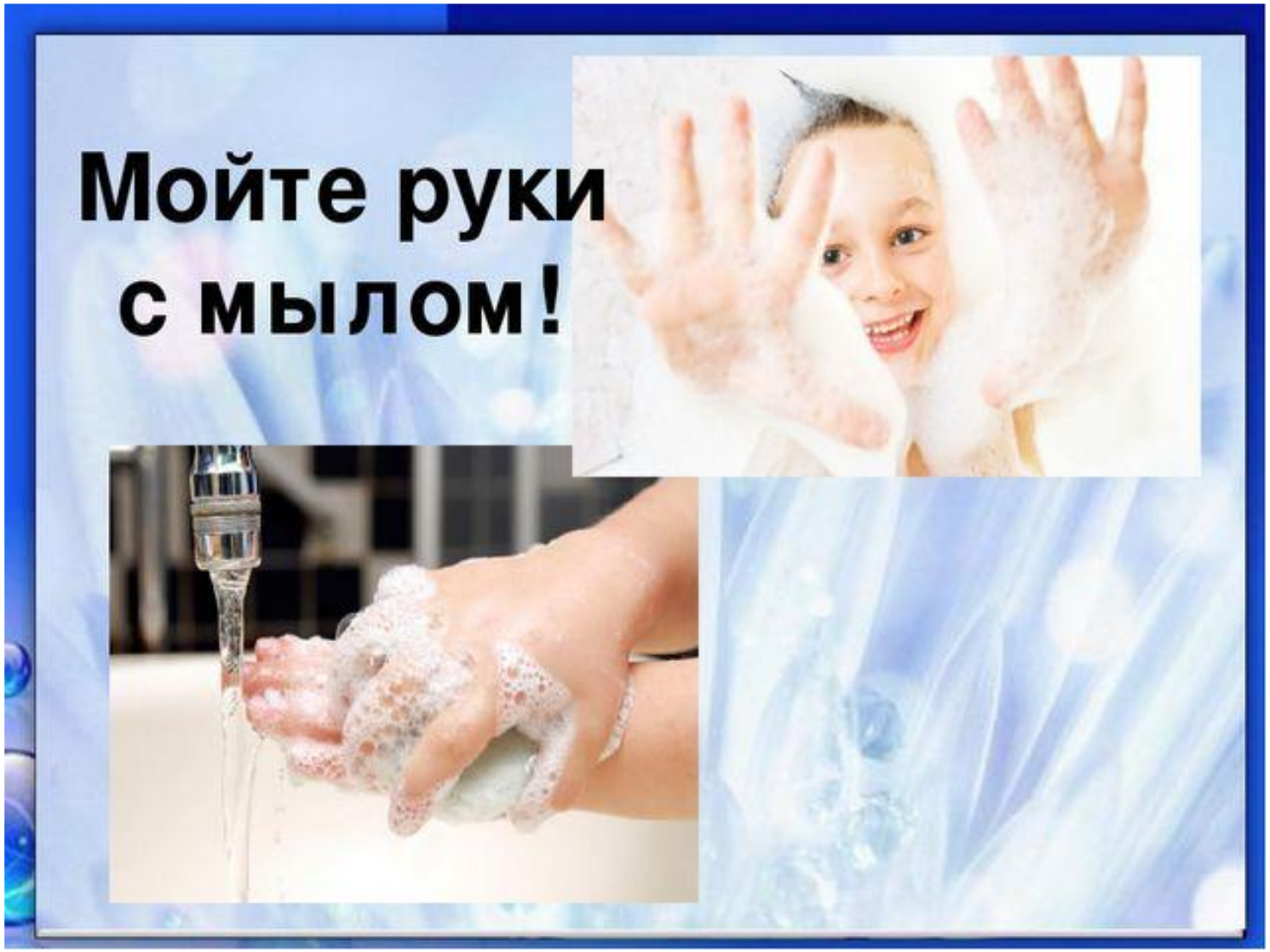
Больше ешь овощей и фруктов

Закаляйся

Плавай

Поддерживай чистоту своего тела

Чаще мой руки



Занимайся физкультурой и играй в подвижные игры

Больше гуляй на свежем воздухе

Меньше сиди за компьютером

Вовремя ложись спать

И ты будешь здоровым и жизнерадостным ребенком

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!