

Спорт-это жизнь!

Спорт для жизни очень важен.

*Он здоровье всем дает.
На уроке физкультуры
Узнаем мы про него.*

*Мы играем в баскетбол,
И футбол, и волейбол.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.*

Очень важен спорт для всех.

*Он - здоровье и успех.
Зарядку делаем с утра -
Здоровы будем мы
всегда.*

**Мы ЗА
здоровый
образ жизни!**

Правила здорового образа жизни:

- не употребляйте вещества, наносящие вред вашему организму (алкоголь, никотин, наркотики)!
- больше бывайте на свежем воздухе!
- соблюдайте режим дня!
- употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи!
- ежедневно занимайтесь физической культурой!



Быть здоровым -
это здорово!

