

СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ.



1. Главное правило – все делать вместе: совместные занятия спортом, вместе работать, вместе отдыхать
2. Не критикуй чужие вкусы, а постарайся сделать так, что бы близкий человек увидел твоё увлечение твоими глазами – тогда оно станет общим.
3. Занимаясь спортом, мы вместе преодолеем страх, капризы, неуверенность в себе.
4. Все члены семьи обязаны соблюдать распорядок дня
5. В нашей семье только здоровое питание.



☞ Каждый день начинаем с зарядки.

☞ Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

☞ Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закаливание.

☞ В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

☞ Лифт – враг наш.

☞ Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!



☞ При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

☞ Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

☞ Ничего не жевать, сидя у телевизора!

☞ В отпуск и выходные – только вместе!

