### МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ

**Я люблю семь правил ЗОЖ**

**Ведь без них не проживешь!**

 **Для здоровья и порядка**

 **Начинайте день с зарядки.**

 **Вы не ешьте мясо в тесте,**

 **Будет талия на месте.**

**Долго, долго, долго спал -**

**Это недугов сигнал.**

**Закаляйтесь, упражняйтесь**

**И хандре не поддавайтесь.**

 **Спорт и фрукты я люблю,**

 **Тем здоровье берегу.**

 **Все режимы соблюдаю,**

 **И болезней я не знаю.**

**Много на ночь есть не буду,**

**И соленья как верблюды.**

**Сахар мёдом заменю –**

**Я здоровым быть хочу.**

 **Я купаюсь, обливаюсь:**

 **Ясно всем, что закаляюсь,**

 **Я отбросил много бед-**

 **Укрепил иммунитет.**

**Ешьте яблоки и груши,**

**Ваша кожа будет лучше.**

**Съешьте вы ещё лимон,**

**Усвоить кальций поможет он.**

 **Я активно отдыхаю**

 **И здоровье укрепляю,**

 **Ни на что не сетую,**

 **Что и я вам советую.**

**Я и в шахматы играю:**

**Интеллект свой развиваю.**

**Встану я и на «дорожку»:**

**Сброшу вес ещё немножко**

 **Вы питайтесь пять раз в сутки,**

 **Не будет тяжести в желудке,**

 **Пейте с мёдом молоко**

 **И заснёте вы легко.**

**Отдыхать - не значит спать**

**Езжай на дачу покопать,**

**Когда вернёшься ты домой,**

**Прими душ и песню спой:**

 **От того я так хорош,**

 **Что люблю семь правил ЗОЖ.**