### 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.**