

Бути здоровим — це зовсім не грати мускулами та доводити всім, що ти —
найсильніший, а вести активний спосіб життя, правильно харчуватися та дбати про
режим дня



Рух — це життя.
Він зміцнює здоров'я.
Клітинку кожен
Він зігріває кров'ю.
Без руху швидко
Стане кволим тіло.
Тож, склавши руки,
Не сиди без діла!
О спорт! О спорт!
Це просто клас!
Дружіть із ним завжди.
Здоров'я, юність, силу дасть
І творчої снаги!





**Нам відомо — це чудово,
Коли ти і ми здорові.
Тільки треба знати,
Як здоровим стати.
Є один рецепт у світі —
Він усім підходить дітям :
Якщо будем спорт любити,
Зможем років сто прожити !**

