

РАСТИ ЗДОРОВЬЕМ!





**Я ЗДОРОВЬЕ
СБЕРЕГУ,
САМ СЕБЕ Я
ПОМОГУ!**

ЗДОРОВЬЕ

**ВЕСЁЛЫЙ
СМЕХ!**

**ХОРШИЙ
АППЕТИТ!**

**СТРОЙНА
Я ФИГУРА!**

**КРАСИВЫ
Е ГЛАЗА!**

**ХОРОШАЯ
ПАМЯТЬ!**

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ:

1. ЗАКАЛЁННОЕ ТЕЛО

2. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

3. РЕЖИМ ДНЯ

**4. ЕЖЕДНЕВНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ
ТРУД**

КРАСИВЫЙ

КРЕПКИЙ

ВЕСЁЛЫЙ

ЛОВКИЙ

**УЛЫБАЮЩИЙС
Я**

СЛАБЫЙ

ТОЛСТЫЙ

БЛЕДНЫЙ

**ЗАКАЛЁННЫ
Й**

СИЛЬНЫЙ

СТРОЙНЫЙ

ГРУСТНЫЙ

СОВЕТЫ ДОКТОРА ЧИСТЮЛЬКИНА:



- ❖ ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НАДО СОБЛЮДАТЬ ЧИСТОТУ.
- ❖ ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ И МЫЛА У МИКРОБОВ ТАЮТ СИЛЫ.
- ❖ РАЗ В НЕДЕЛЮ МОЙСЯ ОСНОВАТЕЛЬНО.
- ❖ УТРОМ, ПОСЛЕ СНА, МОЙ РУКИ, ЛИЦО, ШЕЮ, УШИ.
- ❖ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ УБОРКИ КОМНАТЫ, ИГР, ПРОГУЛКИ, ОБЩЕНИЯ С ЖИВОТНЫМИ, РАБОТЫ ВО ДВОРЕ.



СОВЕТЫ ДОКТОРА ЗДОРОВЕЙКИНА:

**ЧТОБ РАСТИ НАМ
СИЛЬНЫМИ,
ЛОВКИМИ, УМЕЛЫМИ,
ЧТОБ РАСТИ ЗДОРОВЫМИ,
МЫ ЗАРЯДКУ ДЕЛАЕМ!!!**





ПОВТОРЯЙ ЗА НАМИ!



















МОЛОДЦЫ!

СОВЕТЫ ДОКТОРА
ВИТАМИНКИНА:

**ЧТОБЫ ЗДОРОВЫМ, СИЛЬНЫМ
БЫТЬ, НУЖНО ОВОЩИ ЛЮБИТЬ,
ВСЕ БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ. В ЭТОМ
НЕТ СОМНЕНИЯ!!!**



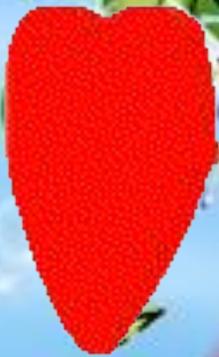
ВЕСЁЛЫЕ

ЧАСТУШКИ!!!





**СВЕТОФОР
ЗДОРОВЬЯ!**





**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**