

**Быть здоровым очень просто!**



Просыпайся рано утром!





# До утрам не ленись, на зарядку становись!



Следует, ребята, знать —  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!





**Закаляйся и тогда не страшна  
тебе хандра!!!**







Отдыхаем на природе.  
Бегаем и загораем.  
Так здоровье укрепляем.





# Соблюдай правила Гигиены! Чистота – залог здоровья!

Если хочешь быть здоров.  
Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.  
Добрый быть, весёлым быть.  
Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.





# Соблюдай режим дня!

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Должен быть режим у дня.



**Быть здоровым очень  
просто!**

