

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!**

