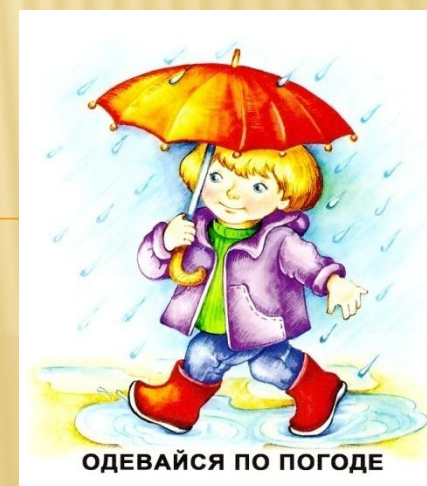
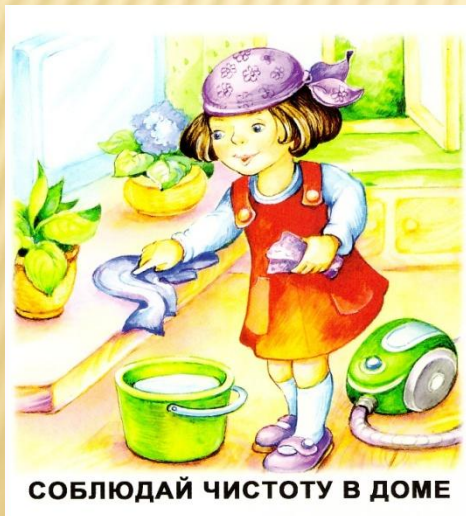


Чистота – залог





СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдай режим дня —
Это важно для тебя.
Вовремя ложись спать,
Чтобы утром бодрым
встать.

Рано утром не
зевай,
Вместе с
солнышком
вставай.
Чтобы было все в
порядке,
Начинай свой день
с зарядки.



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



**ЗУБЫ НАДО ЧИСТИТЬ
УТРОМ И ВЕЧЕРОМ**

**ЧИСТИТЬ
зубы,
умываться,
И почаще
улыбаться.**

Чистота — залог
здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на
работе, И на суше, и в
воде.



СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ В ДОМЕ

Чтобы ни один
микроб
Не попал
случайно в рот,
Руки мыть перед
едой
Нужно мылом и
водой



**СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ:
КУПАЙСЯ, УМЫВАЙСЯ,
МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ**

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при
уходе: Одеваться по
погоде!





**МОЙ ФРУКТЫ И
ОВОЩИ ПЕРЕД ЕДОЙ**

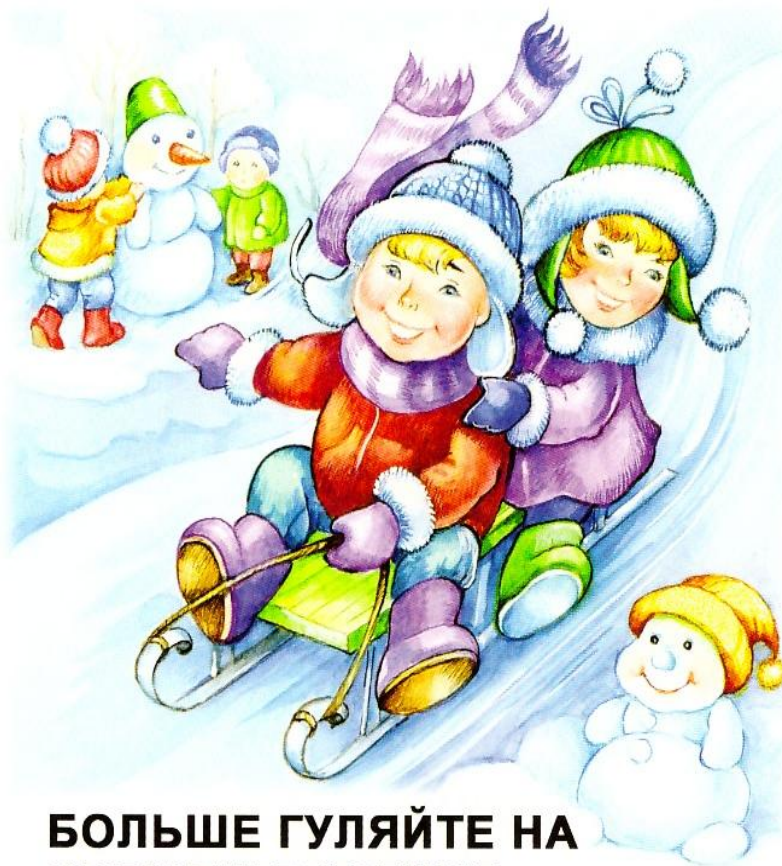
Кушать овощи и
фрукты, Рыбу,
молокопродукты — Вот
полезная еда,
Витаминами полна!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться
получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!



**ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ,
ОБРАЩАЙСЯ К ВРАЧУ**

Зимой в игры мы
играем
Или катимся с
горы,
Мы здоровье
укрепляем,
Отдыхаем от души!



**БОЛЬШЕ ГУЛЯЙТЕ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Запомнить
нужно навсегда:
Залог здоровья –
чистота!

