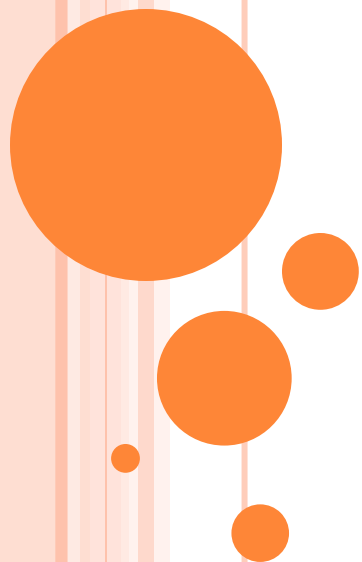


# Будь здоров!



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



**СЛЕДУЕТ, РЕБЯТА, ЗНАТЬ  
НУЖНО ВСЕМ ПОДОЛЬШЕ СПАТЬ.  
НУ А УТРОМ НЕ ЛЕНИТЬСЯ-  
НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИТЬСЯ!**



**ЧИСТЬ ЗУБЫ, УМЫВАТЬСЯ,  
И ПОЧАЩЕ УЛЫБАТЬСЯ,  
ЗАКАЛЯТЬСЯ, И ТОГДА  
НЕ СТРАШНА ТЕБЕ ХАНДРА.**



**У ЗДОРОВЬЯ ЕСТЬ ВРАГИ,  
С НИМИ ДРУЖБЫ НЕ ВОДИ!  
СРЕДИ НИХ ТИХОНЯ ЛЕНЬ,  
С НЕЙ БОРИСЬ ТЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**



**ЧТОБЫ НИ ОДИН МИКРОБ  
НЕ ПОПАЛ СЛУЧАЙНО В РОТ,  
РУКИ МЫТЬ ПЕРЕД ЕДОЙ  
НУЖНО МЫЛОМ И ВОДОЙ.**



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



**НА ПРОГУЛКУ ВЫХОДИ,  
СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ ДЫШИ.  
ТОЛЬКО ПОМНИ ПРИ УХОДЕ:  
ОДЕВАТЬСЯ ПО ПОГОДЕ!**





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



**ВОТ ТЕ ДОБРЫЕ СОВЕТЫ,  
В НИХ И СПРЯТАНЫ СЕКРЕТЫ,  
КАК ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ.  
НАУЧИСЬ ЕГО ЦЕНИТЬ!**

