

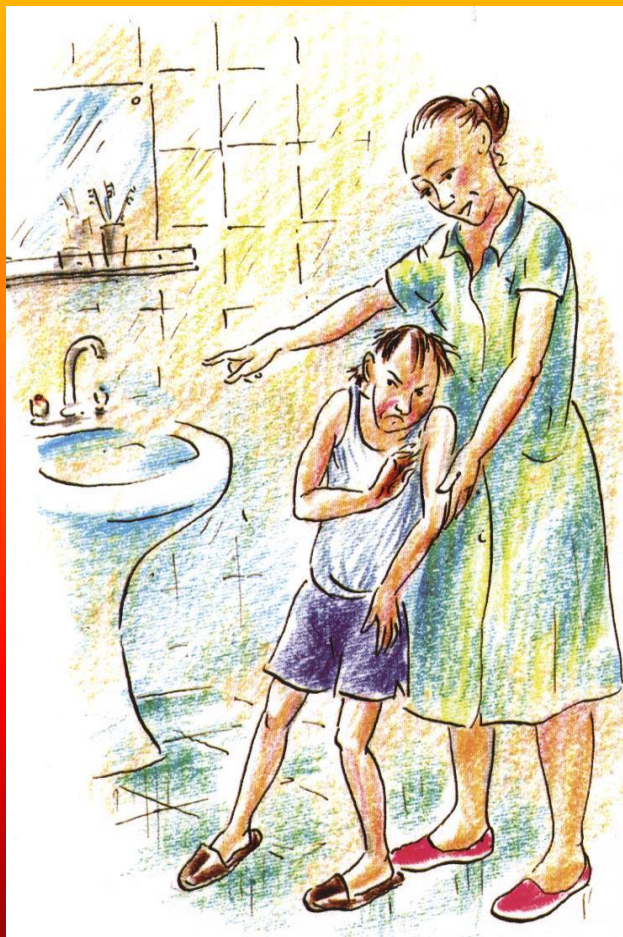
Друзья

Мойдоддыра

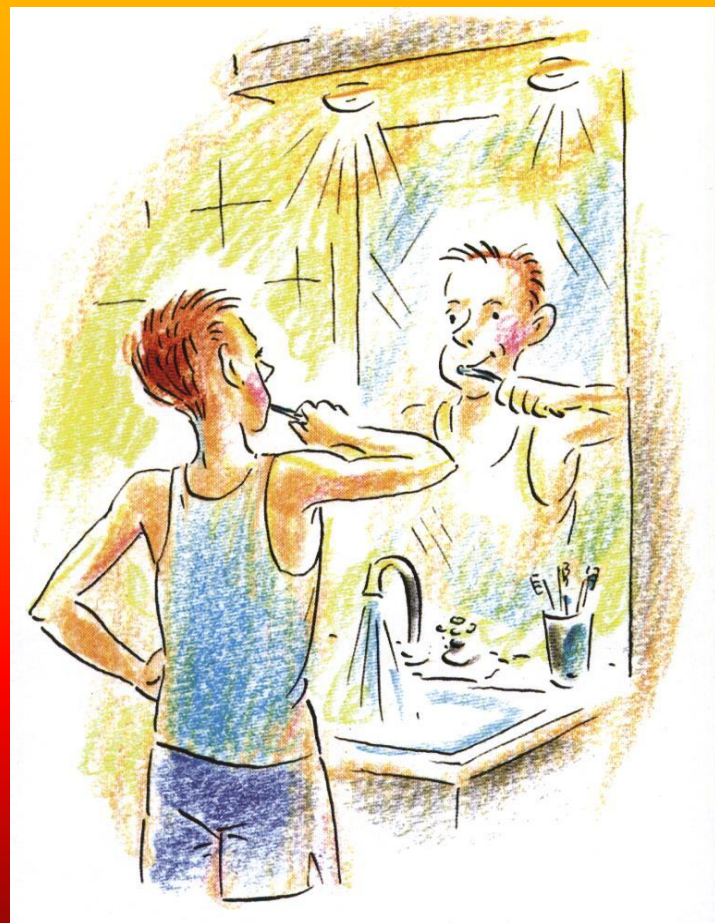
- соблюдать режим дня
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- закаляться



ПЛОХО



ХОРОШО



Правило №1

Ежедневно вставай в одно и то же время и делай зарядку.

Правило №2

Утром надо умываться, чистить зубы.

ПЛОХО

ХОРОШО



Правило №3;4

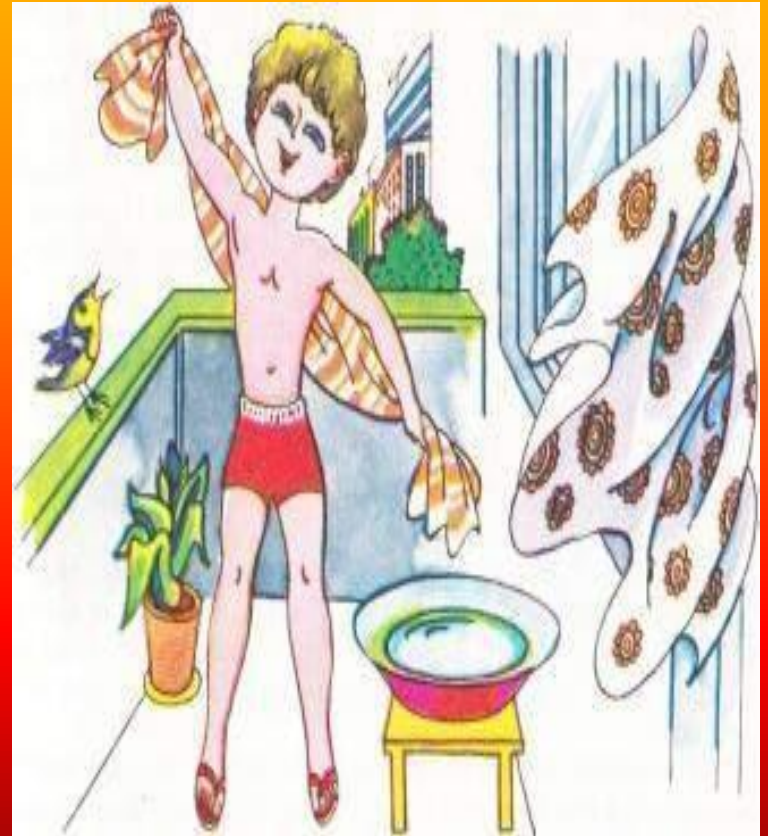
Всегда мой руки перед едой, после работы, после посещения туалета и после игры с животными.

Ухаживай за ногтями.

ПЛОХО



ХОРОШО



Правило №5;6

**Перед сном нужно проветрить
комнату,
умыться, почистить зубы.**

**Пользуйся носовым платком,
следи, чтобы нос был всегда
чистым.**

ПЛОХО



ХОРОШО



Правило №7; 8

**Содержи в порядке волосы.
Они должны быть аккуратно
подстрижены или заплетены в косу.**

**При кашле и чихании
отворачивайся,
прикрывая рот.**



Да здравствует мыло
душистое,

и полотенце пушистое.

И зубной порошок, и густой
гребешок.

Давайте же мыться,
плескаться,

Купаться, нырять,
кувыркаться.

В ушате, корыте,
лохани,

В реке, ручейке,
океане.

И в ванне, и в бане,
Всегда и везде –

Вечная слава

воде!!!