

Друзья

Мойдоддыра

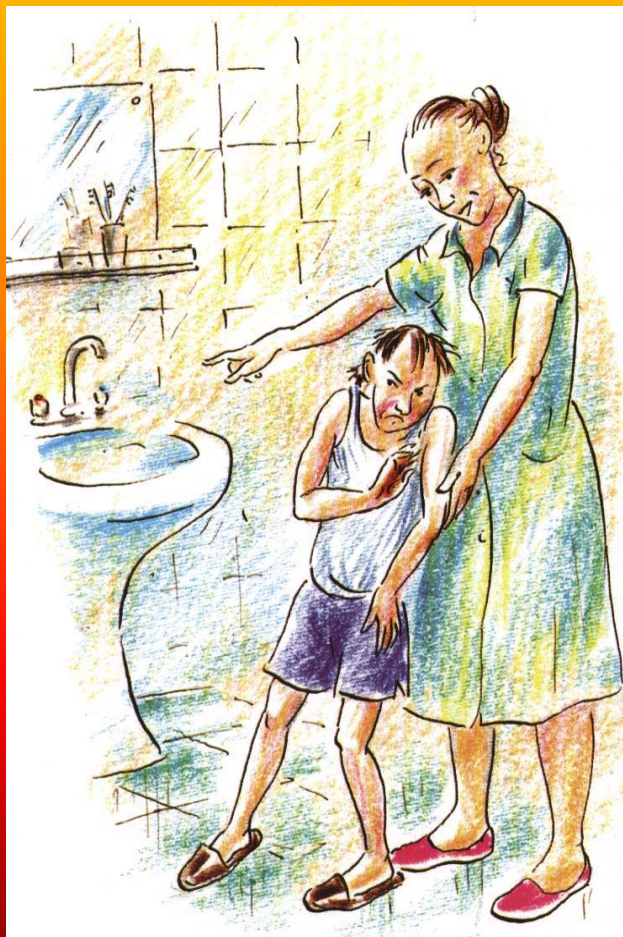
- соблюдать режим дня
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- закаляться



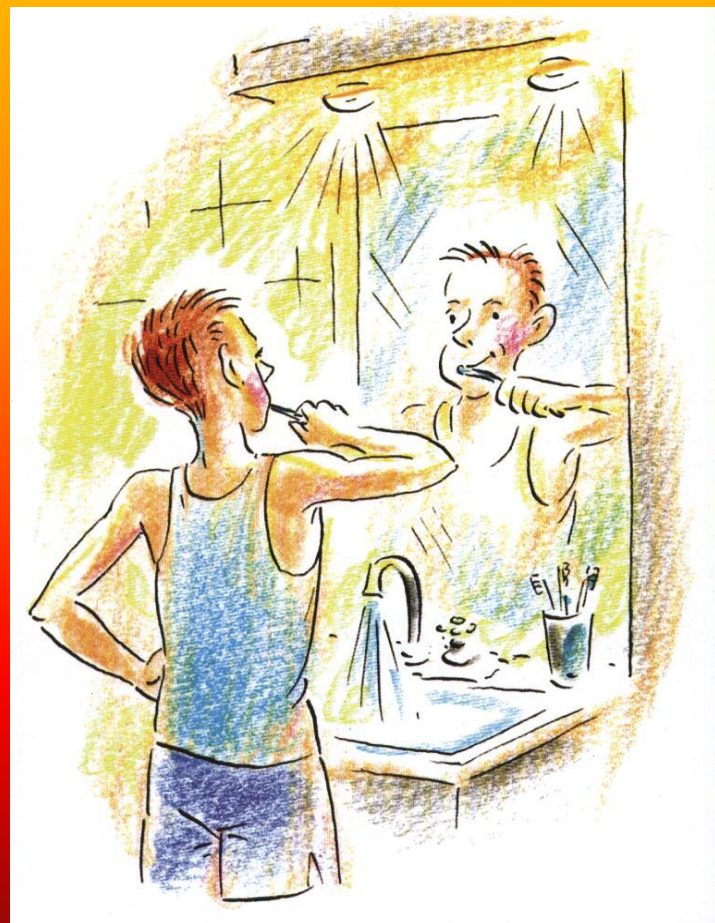




# ПЛОХО



# 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.**

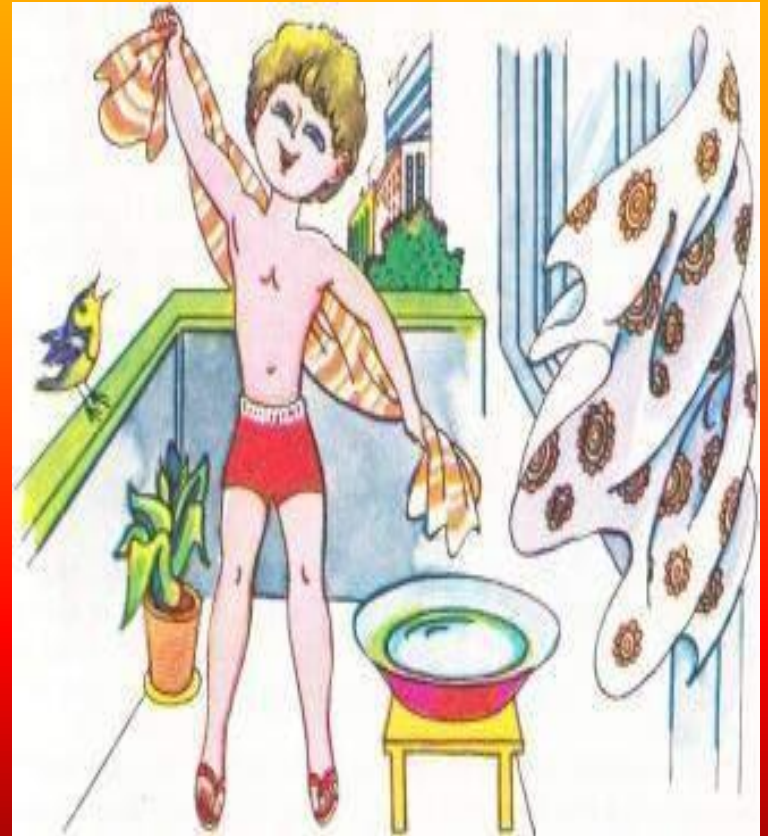
**Ухаживай за ногтями.**



**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!!!**