

**\* Полезные советы  
о здоровом образе  
ЖИЗНИ**

Это добрые  
советы,  
В них и  
\*спрятаны  
секреты,  
Как здоровье  
сохранить.  
Научись его  
ценить!



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!



Чистить зубы,  
умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе  
хандра.



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!

