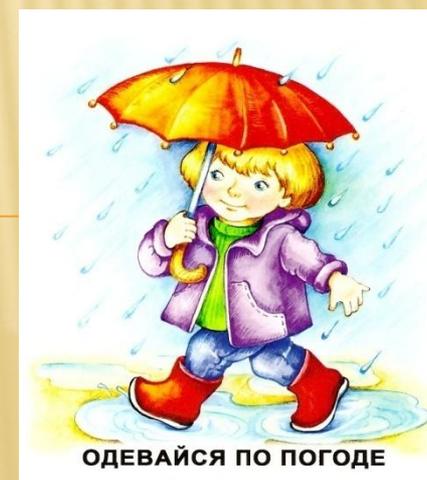
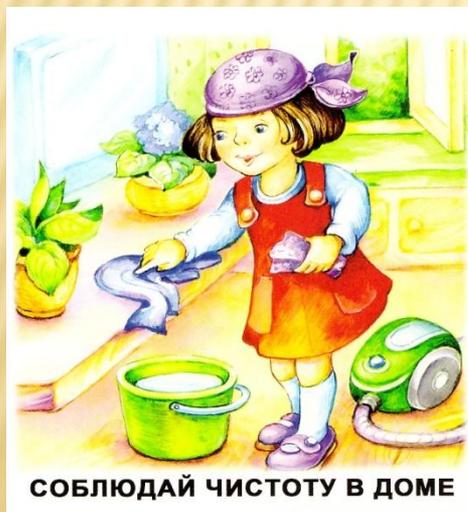


# Чистота – залог





**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!

