

Друзья

Мойдоддыра

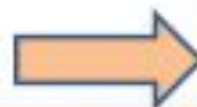
- соблюдать режим дня
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- закаляться



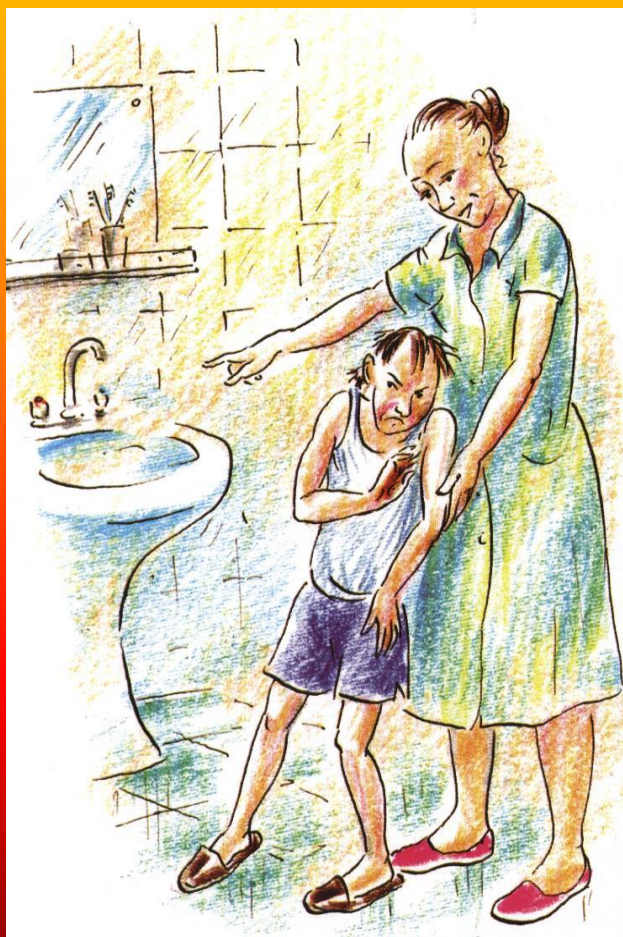
ПЛОХО



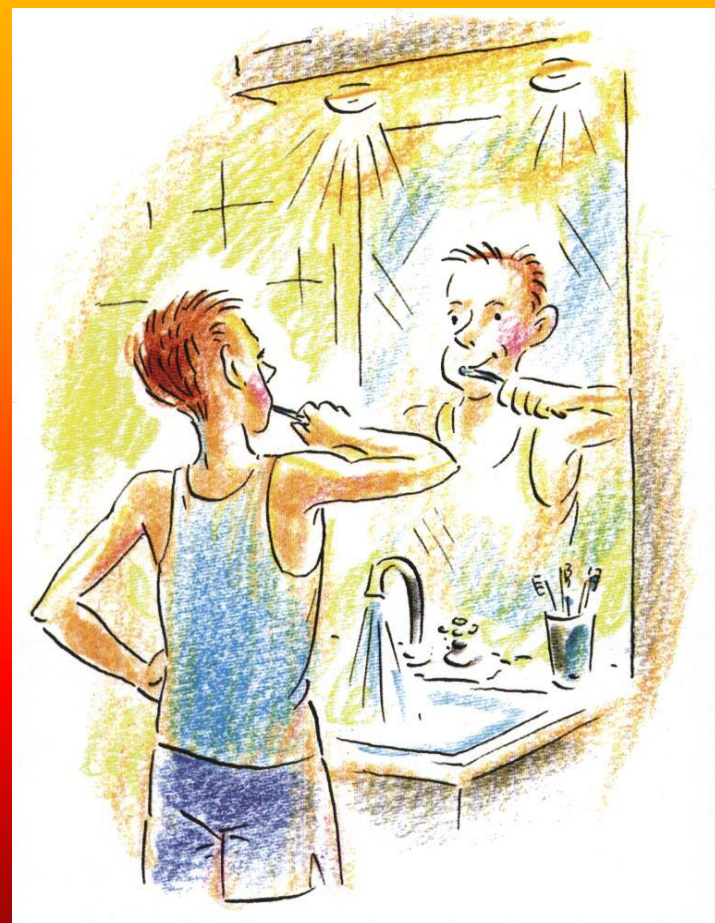
ХОРОШО



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

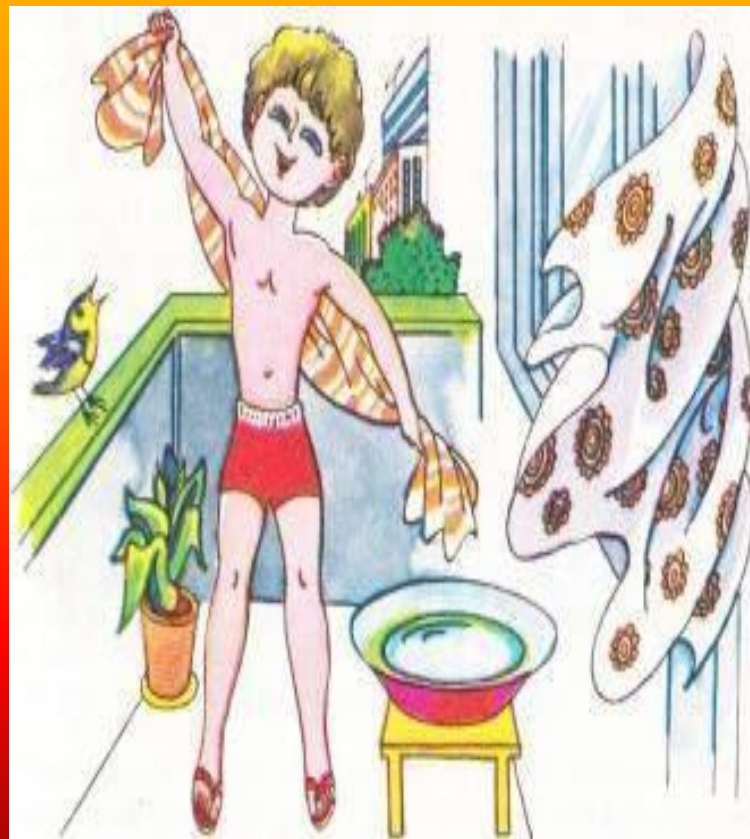
**Всегда мой руки перед
едой, после работы, после
посещения туалета и
после игры с животными.**

Ухаживай за ногтями.

ПЛОХО



ХОРОШО



Правило №5;6

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

**Пользуйся носовым платком,
сведи, 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 здоровствует 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!!!