

# «Секреты здоровья»





Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

# Режим 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.



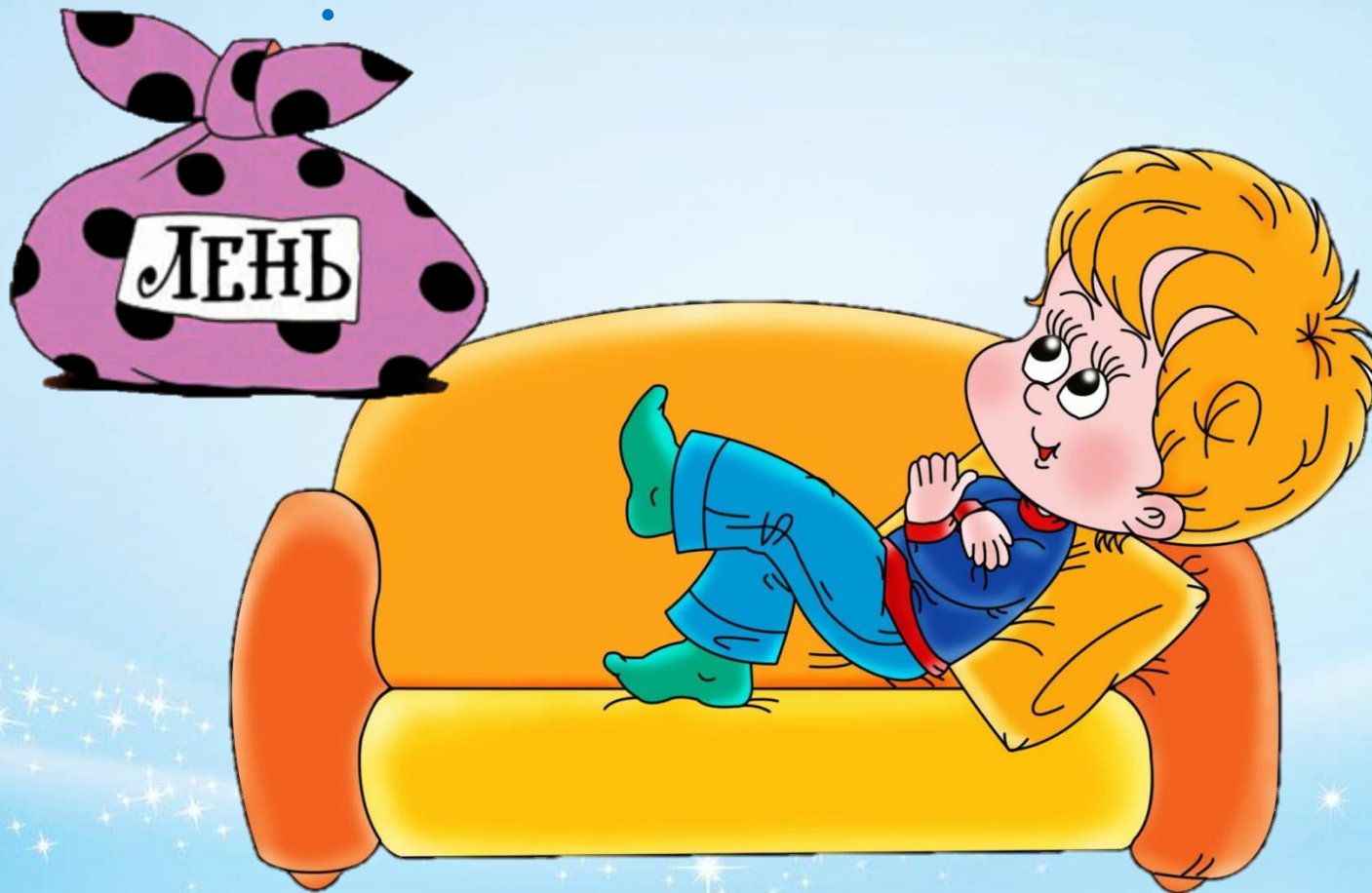
У здоровья есть враги,



С ними дружбы не води!



Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день!



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!



Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!



*БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!*