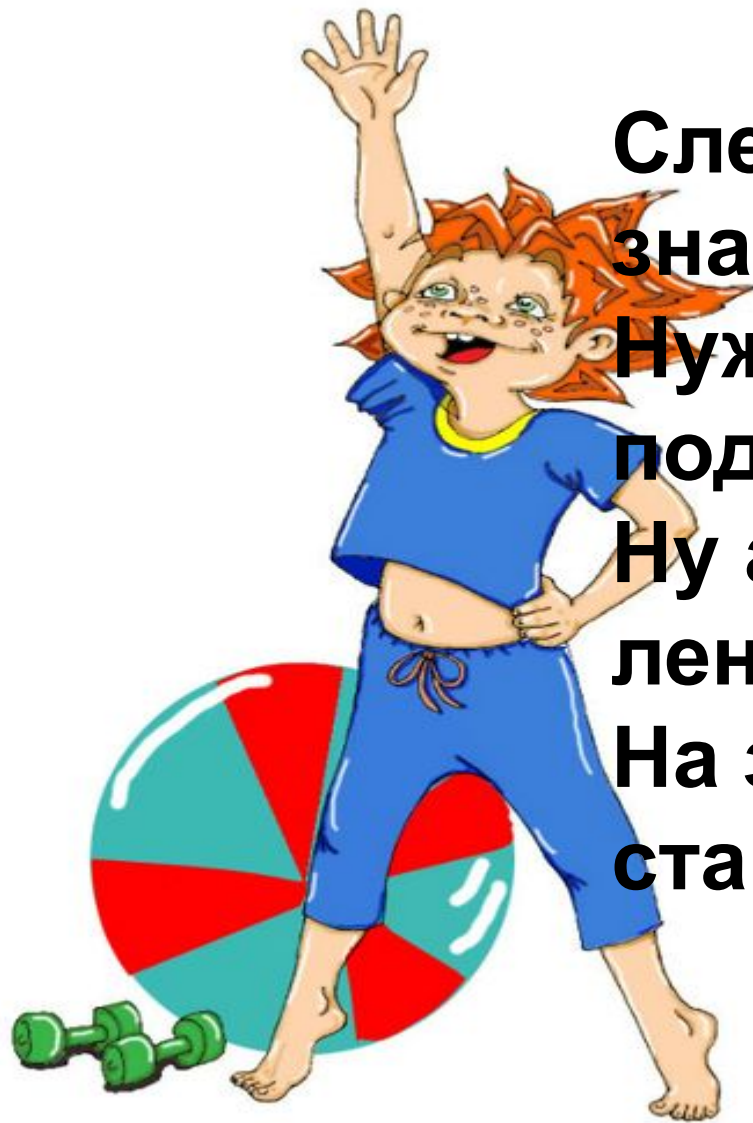


**Расти здоровый,  
малыш!**





**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**



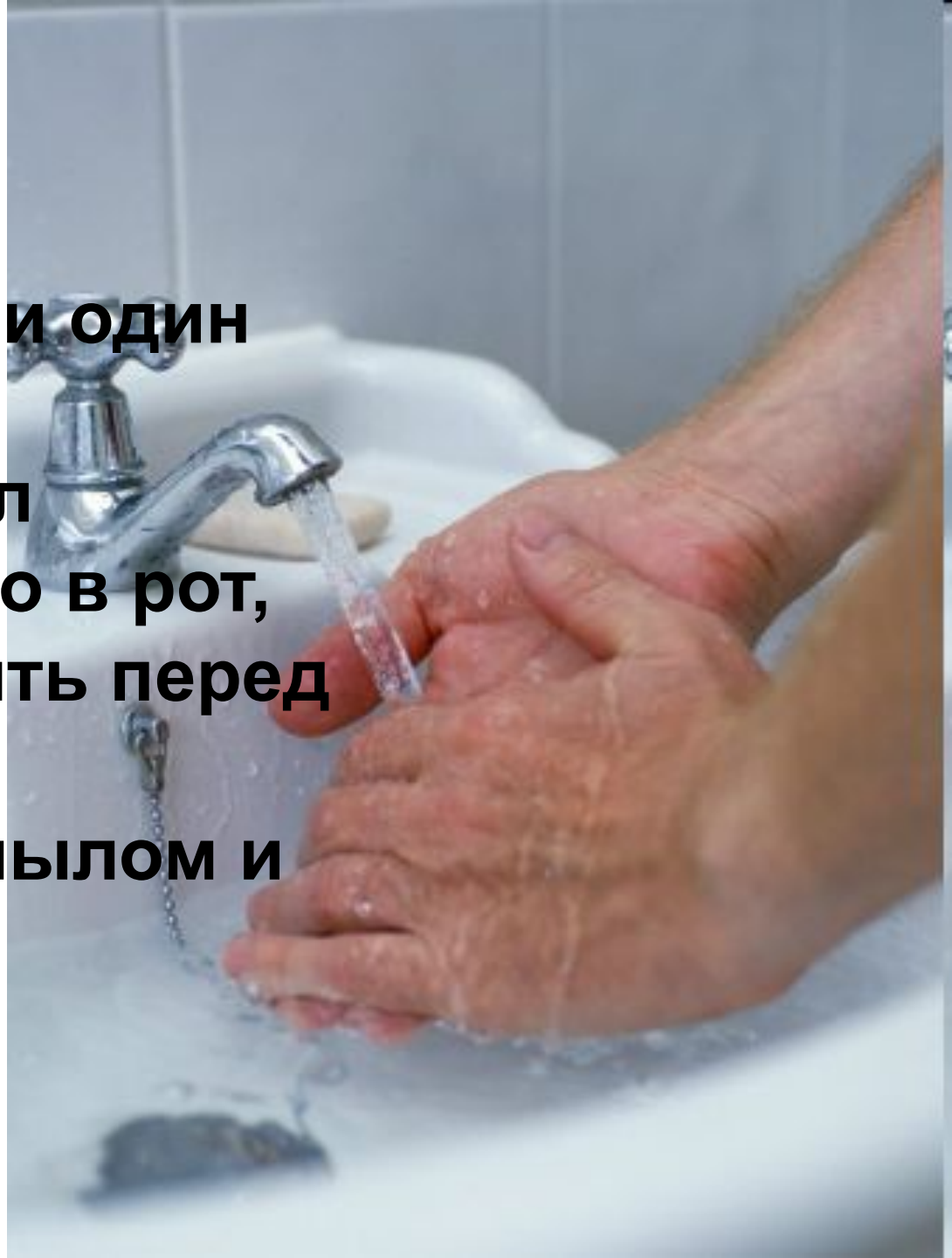
Девочка чистит зубы



**У здоровья  
есть враги,  
С ними  
дружбы не  
води!  
Среди них  
тихоня лень,  
С ней борись  
ты каждый  
день.**

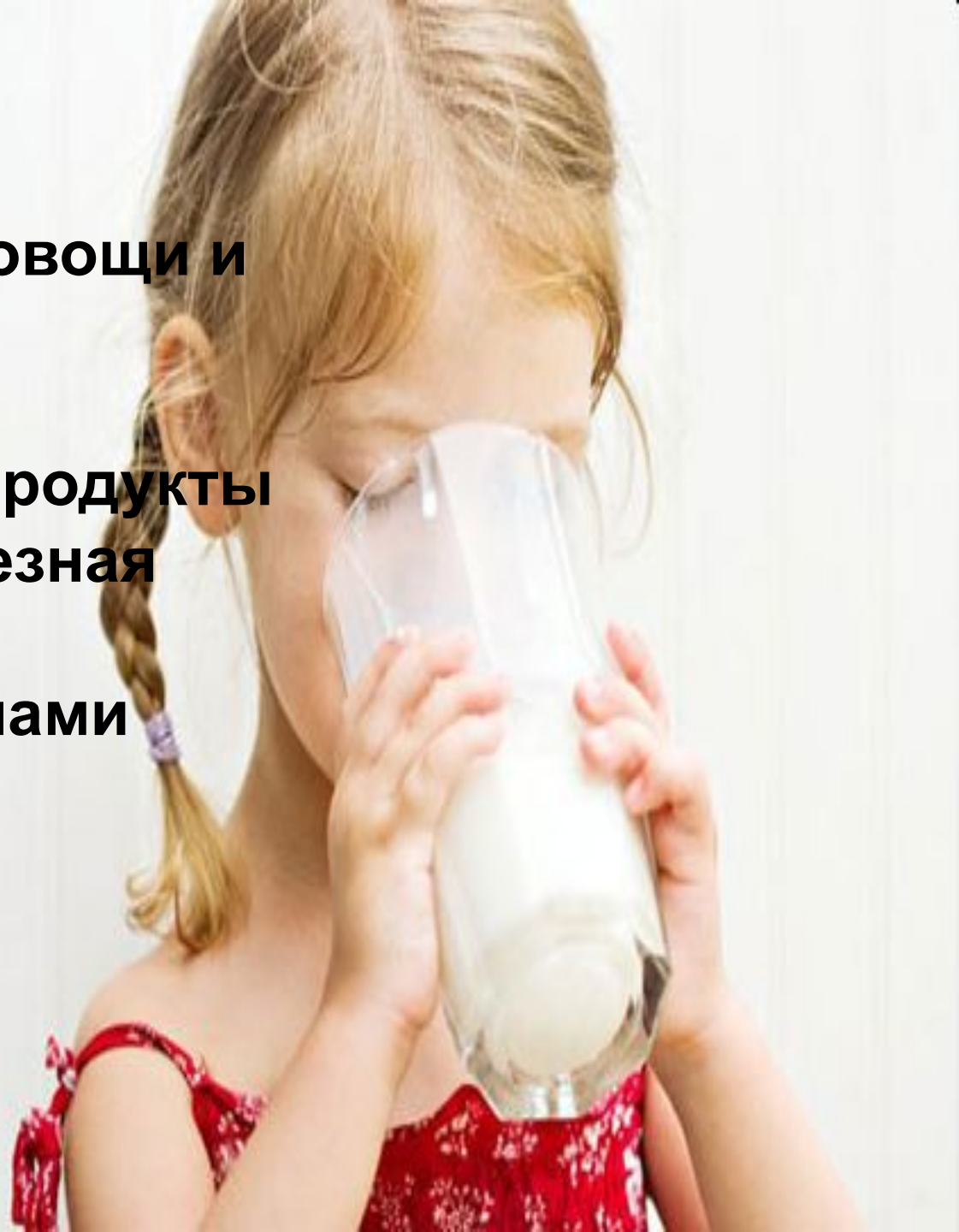


**Чтобы ни один  
микроб  
Не попал  
случайно в рот,  
Руки мыть перед  
едой  
Нужно мылом и  
водой.**





**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!**



**Боюсь врачей, врачей  
боюсь,  
Краснея, в этом признаюсь.**

**Кричу: «Прививки не  
нужны!»**

**Мамуля улыбается врачу.  
А я: «Не надо, не хочу!»**





**Пришли к  
зубному на  
приём.  
Нас вызывают,  
мы встаём.  
Выходит врач  
навстречу нам.  
А где же я?  
Не знаю сам.**



**Порежу палец и  
молчу,  
А вдруг опять идти к  
врачу.  
И если ноги  
промочу,  
Таблетку лучше  
проглочу.**





**Мой страх ничем  
не одолеть!  
Мне просто нужно  
не болеть,  
Есть утром кашу с  
молоком,  
И подружиться с  
турником.**





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



**Здоровья Вам**

**И**



**Вашим близким!**