

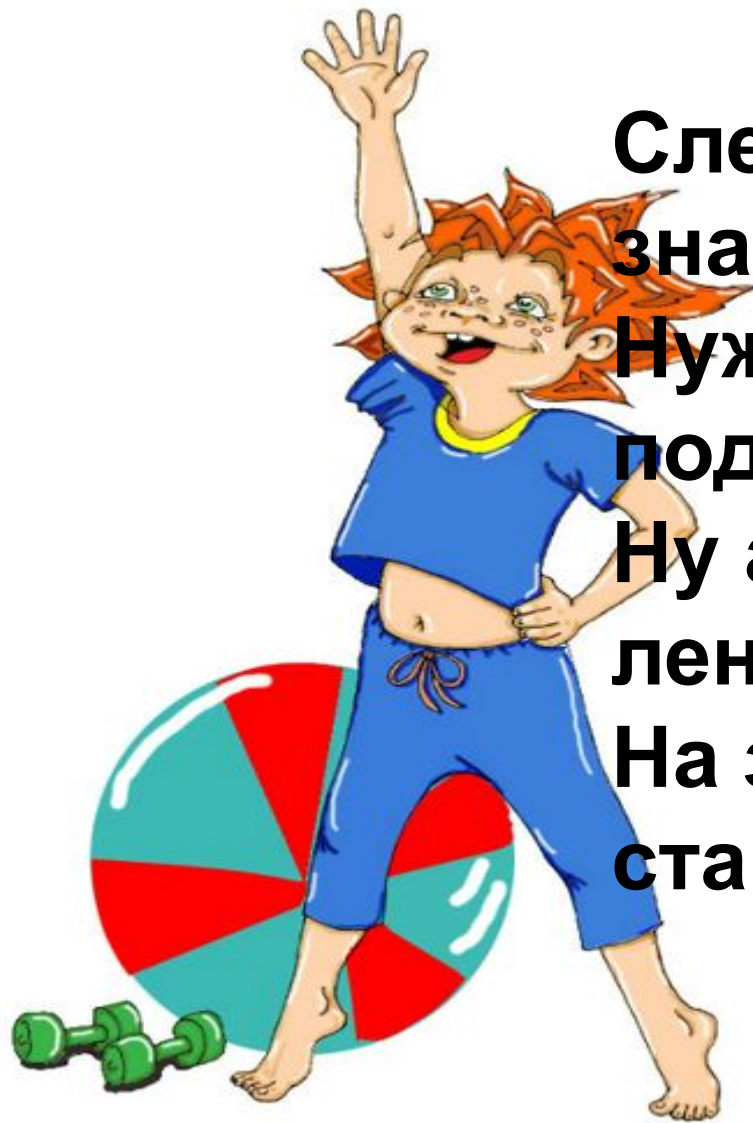


**Расти здоровый,
малыш!**





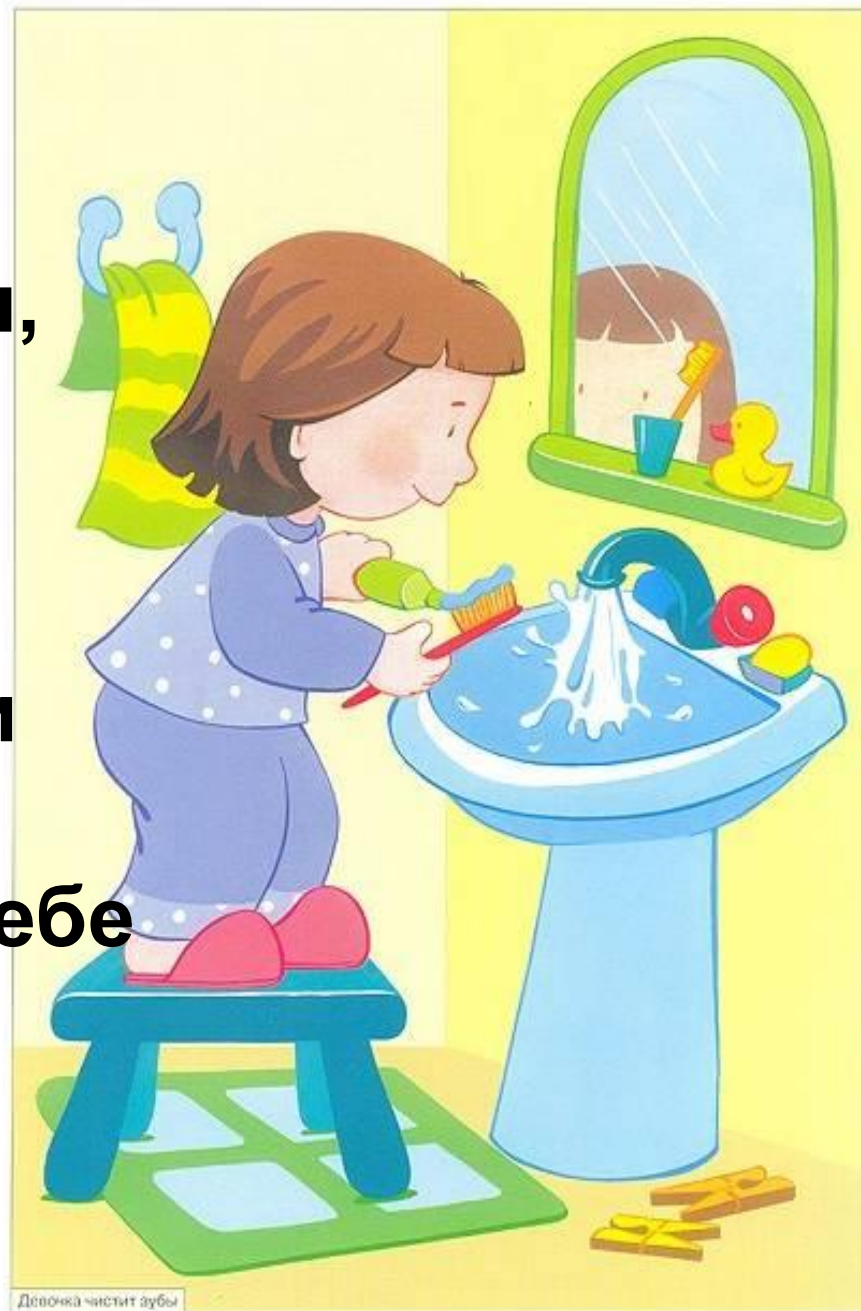
**Чтоб здоровье
сохранить,
Организм свой
укрепить,
Знает вся моя
семья
Должен быть
режим у дня.**



**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**



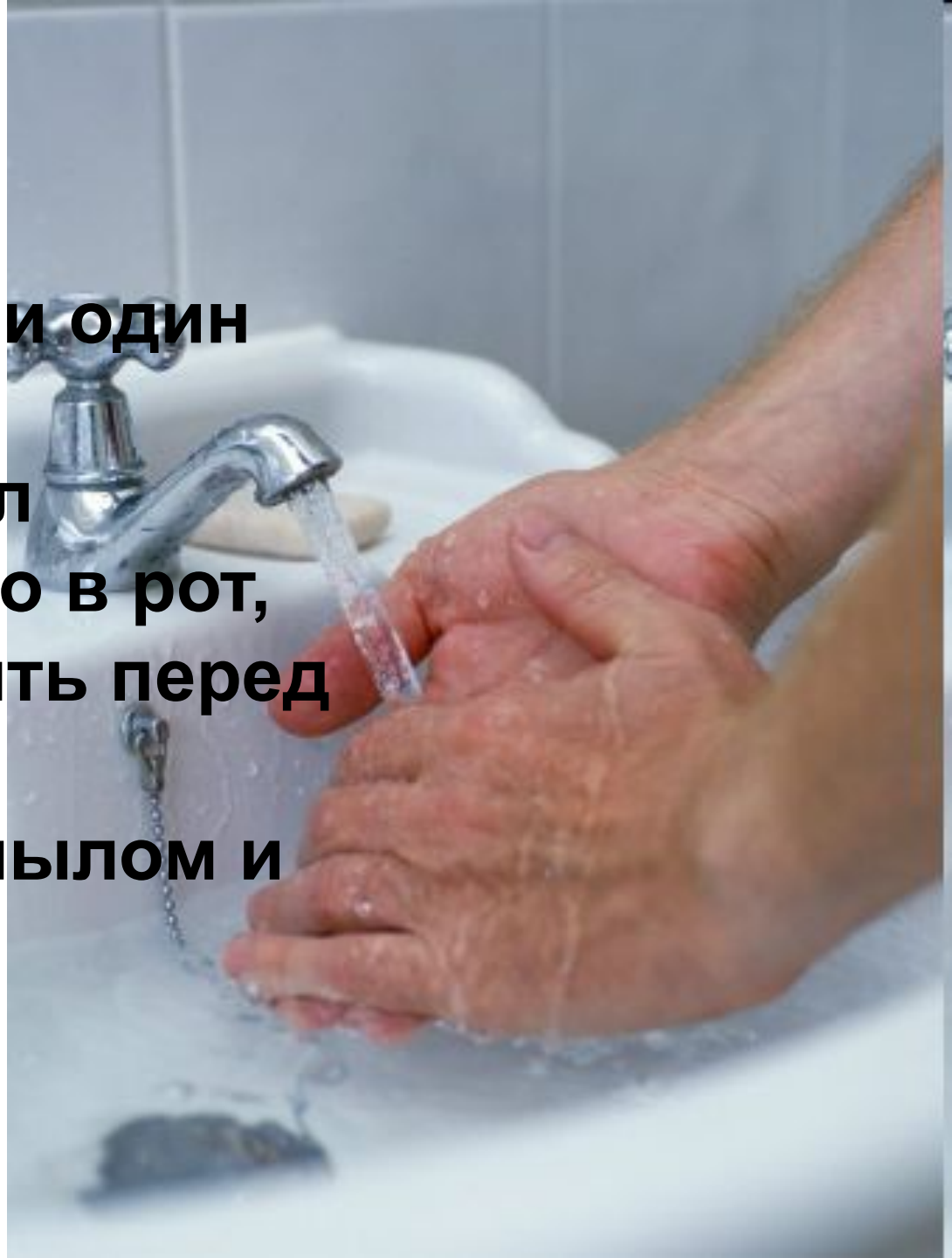
Девочка чистит зубы



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

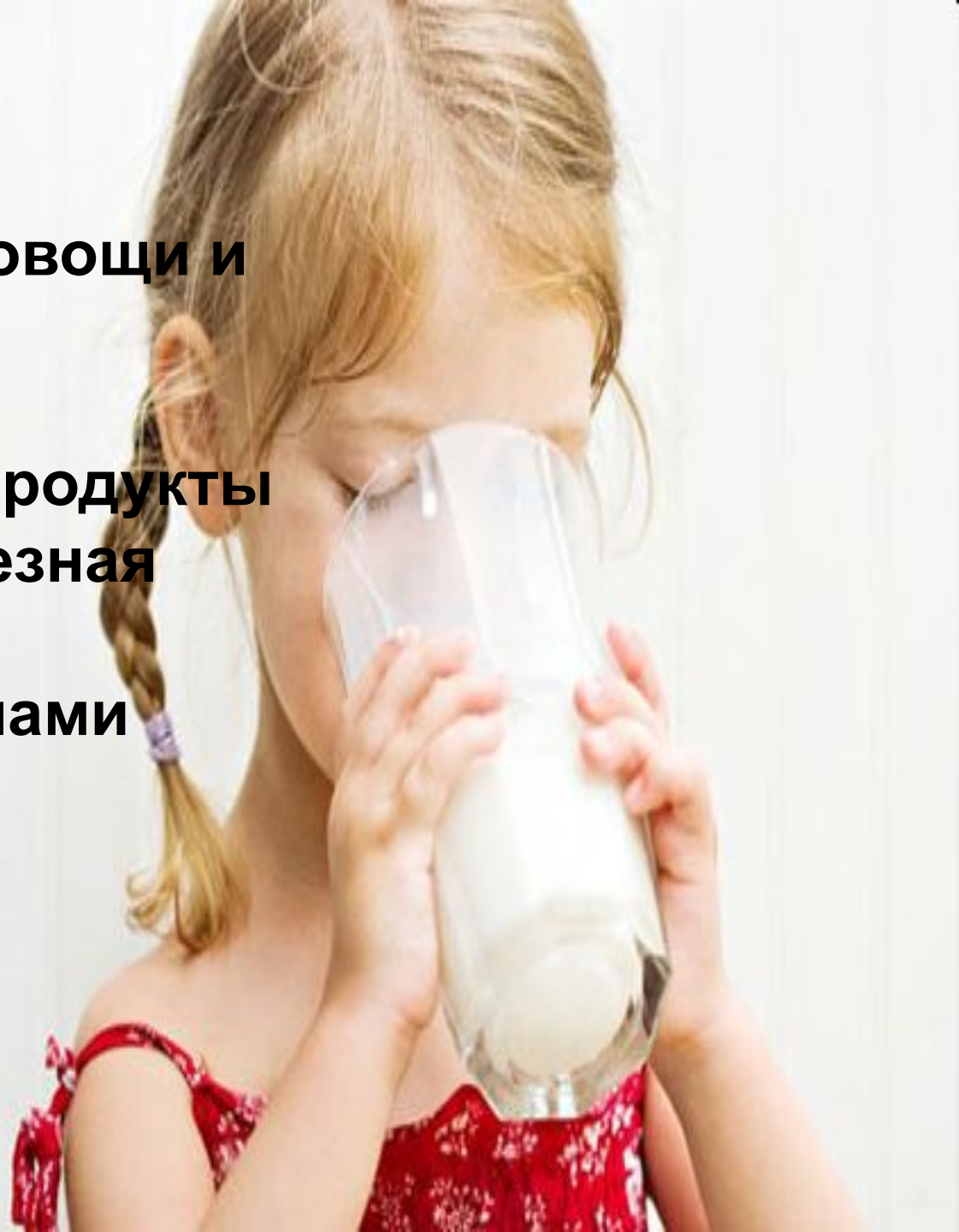


**Чтобы ни один
микроб
Не попал
случайно в рот,
Руки мыть перед
едой
Нужно мылом и
водой.**





**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!