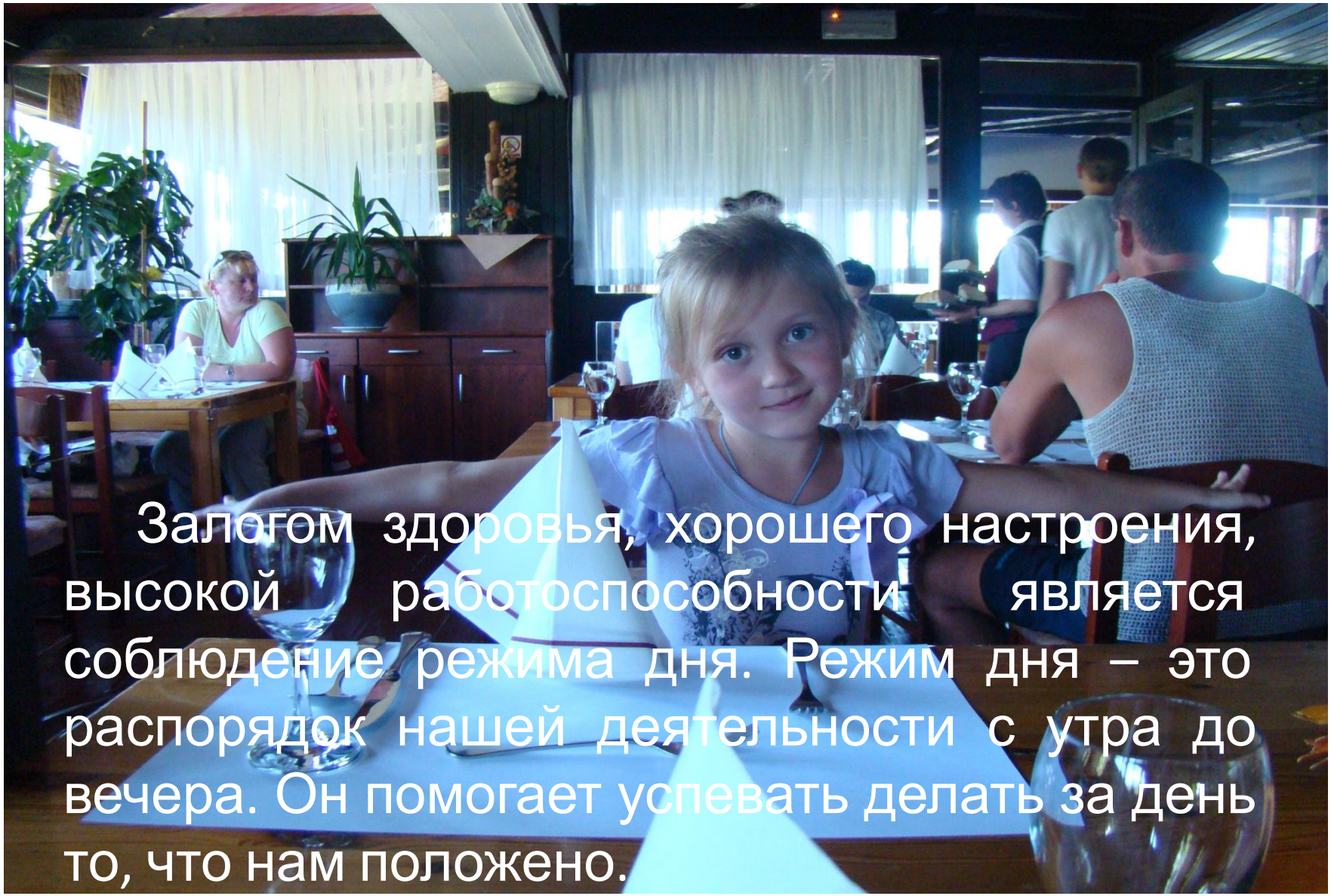
Если хочешь быть здоров …

Режим дня



Залогом здоровья, хорошего настроения, высокой работоспособности является соблюдение режима дня. Режим дня – это распорядок нашей деятельности с утра до вечера. Он помогает успевать делать за день то, что нам положено.

Гигиена

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены.

Правила личной гигиены – это правила ухода за телом, одеждой и обувью.

Ухаживай за ногтями. Следи за чистотой ног. Ухаживай за волосами. Регулярно чисти зубы.

Умываться надо ежедневно – утром и вечером. Кроме того, 1 раз в неделю мы обязательно должны мыться теплой водой мочалкой с мылом. Чтобы быть красивым, чтобы приятно пахнуть, чтобы наша кожа всегда была чистой и здоровой. Кроме того, нужно обязательно мыть руки с мылом после игр, после улицы, после посещения туалета, перед едой.

Мальчики должны иметь короткую стрижку, девочки могут иметь длинные волосы, но при этом следить за своей прической. Волосы нужно мыть мылом или шампунем каждую неделю. Ежедневно утром и вечером нужно расчесывать волосы.

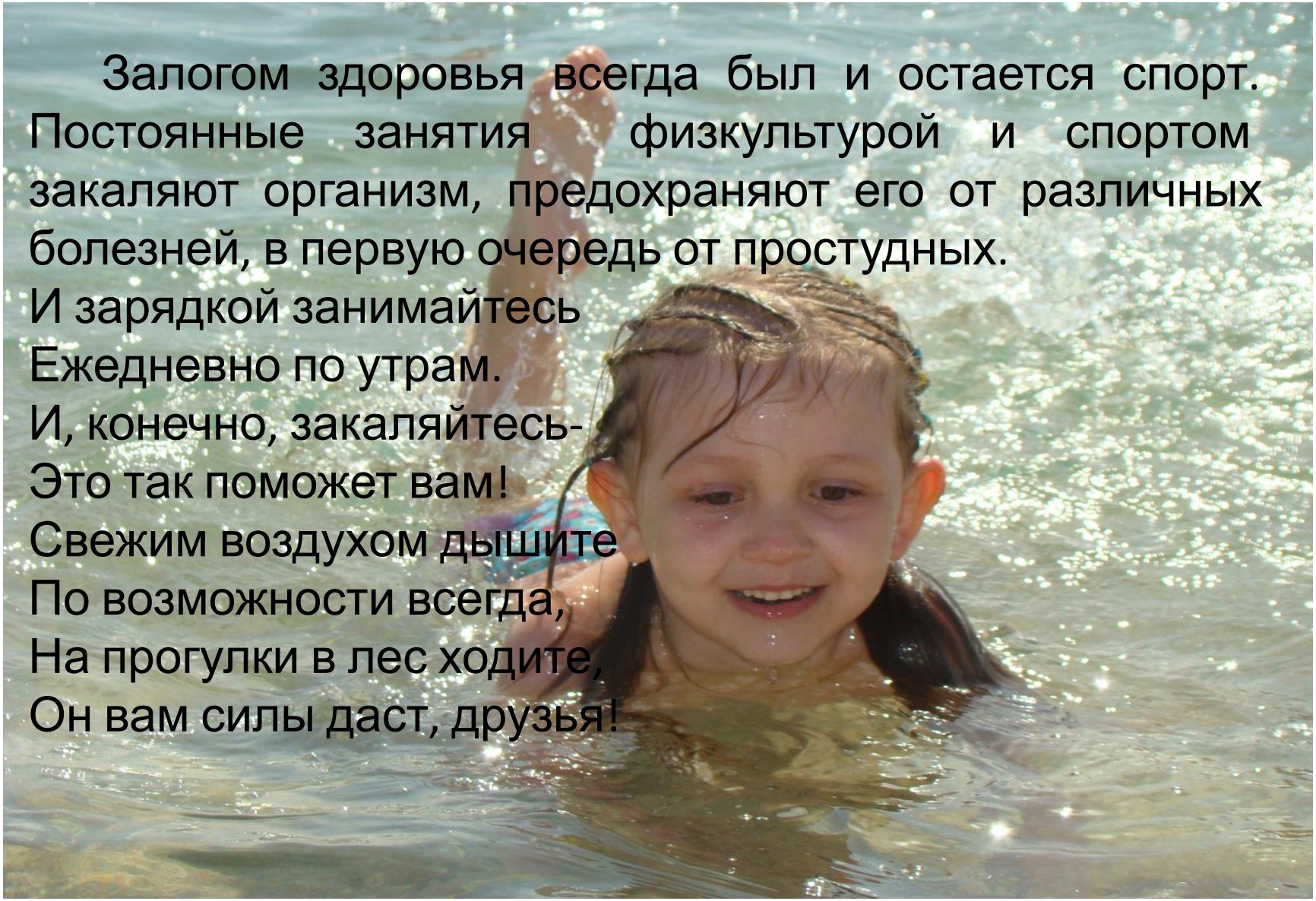
Каждый раз перед едой
Нужно руки мыть водой!
Чтобы быть здоровым, сильным
Мой лицо и руки с мылом.

Еда

Для того, чтобы всегда быть здоровым важно правильно питаться. Пища должна Для того, чтобы всегда быть здоровым важно правильно питаться. Пища должна быть разнообразной, питательной, вкусно приготовленной. Обязательно нужно есть овощи, фрукты, мясо, рыбу, хлеб, молочные продукты. Существует несколько правил правильного питания. Познакомимся с ними.

Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку-
Вот вам, дети, наш совет.

Спорт



Залогом здоровья всегда был и остается спорт. Постоянные занятия физкультурой и спортом закаляют организм, предохраняют его от различных болезней, в первую очередь от простудных.

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь-
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!