



**Советы Айболита.**

# Режим

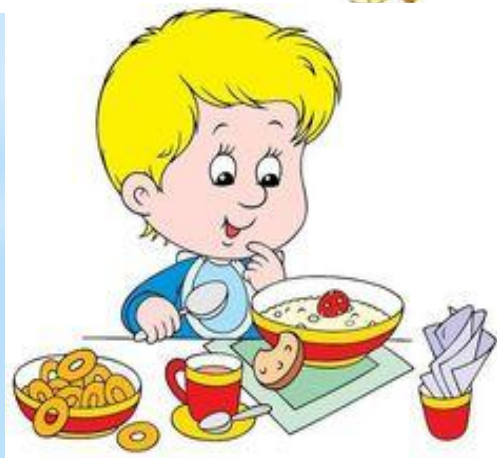


Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья, должен быть режим у дня.





**Следует ребятам знать**  
**Нужно всем по раньше ложиться спать**  
**Ну, а утром не лениться-**  
**На зарядку становиться!**



Рано утром просыпайся и зарядкой  
занимайся, обливайся, вытирайся!

Всегда правильно, питайся. Аккуратно  
одевайся, в садик смело отправляйся!





**Предпочти конфетам фрукты, очень нужные продукты!**

**Чтобы зубки не болели: чисти их два раза в день и после еды  
прополощи ротик!**

**К стоматологу идем в год 2 раза на прием! И тогда улыбка свет  
сохранится на много лет!**



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!**



**У здоровья есть враги, с ними  
дружбу не води!**

**Среди них тихоня лень, с ней  
борись ты каждый день!**





**На прогулку выходи, свежим  
воздухом дыши!**

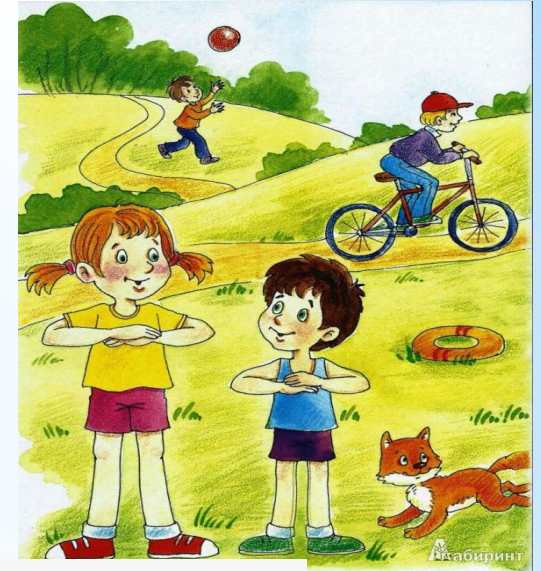
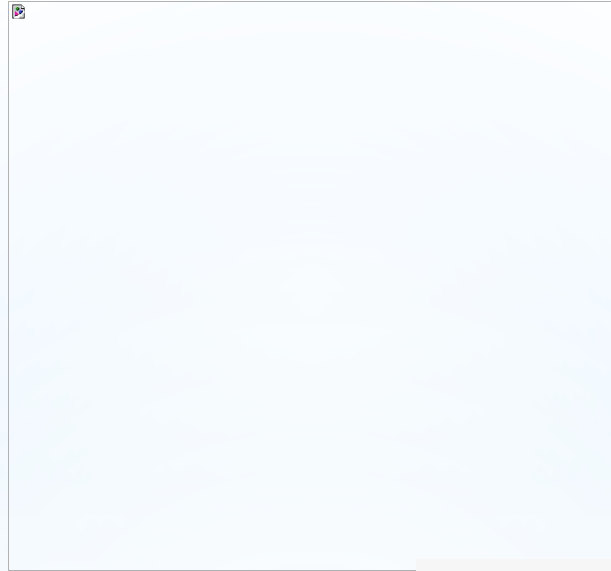
**Только помни при выходе:  
одевайся по погоде!**



Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора!  
Он поможет нам всегда!







Чисти зубы, умывайся и по чаще улыбайся!  
Закаляйся и тогда не страшна тебе хандра!



Вот тебе добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить,  
научись его ценить!





# Пословицы

- Чистота – залог здоровья.

- Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

- Если хочешь быть здоров – закаляйся.

- В здоровом теле – здоровый дух.

- Кто аккуратен, тот людям приятен.

- Чистота – лучшая красота.

\* Спасибо за внимание!

