

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



Вот еще совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце и расчёска,
И стакан, зубная щётка,
Быть всегда должны своими.
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно
Мой фрукты и овощи
Перед едой!



Запомни:
Никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!



Нужен тёплый шарф зимой,
Дождик и зонт весной!
Помнить это постарайся -
По погоде одевайся!

*Чтобы быть всегда здоровым,
очень бодрым и веселым,
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!*