



Нужно всем нам постараться,
С мылом чаще умыться
Чистить зубы, не лениться
Вот такой день пригодится.



Завтрак ешь ты по утрам,
Сладости отдай врагам
Больше фруктов, овощей,
А в обед, тарелку щей.



Чаще ты гуляй дружок
В яркий солнечный денёчек,
Когда дождь идёт с утра
Пережди его пока.



На осмотр ходи к врачу,
Друг мой, не стесняйся.
Будь окулист он, ЛОР, зубной-
Врач поможет с малейшей бедой.



«СТИЛЬ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЬЕ!»



Наступил прививки час,
Ты её не бойся.
В кресло сядь, закрой глаза
И сразу успокойся.
Лишь укол тебя коснётся,
И болезнь уж прочь несётся!



Будь-то плаванье, или бег,
Спорт, дружок, сближает всех,
Быть здоровым – это классно
И полезно, и прекрасно.



Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно постараться.
После душа понемногу
Нужно закаляться.



Быстро утром встать с постели,
Не ворчать и не кричать,
Нужно вечером пораньше
Спать ложиться, отдыхать.