

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

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



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



Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



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



Пусть запомнит 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!



Завони:
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,
Дождвик и зонт – весной!
Помнить это постарайся –
По погоде одевайся!