

Азбука здоровья



Соблюдай режим дня



Умывайся и чисти зубы
каждый день утром и вечером



Пользуйся только
своими вещами



Делай зарядку,
занимайся спортом



Одевайся по погоде



Мой руки после прогулки
и перед едой



Тщательно мой фрукты и овощи



Регулярно принимай душ,
чисти ушки и подстригай ногти



Содержи в чистоте
свою одежду и обувь



При чихании и кашле пользуйся
носовым платком



Гуляй на улице каждый день



Читай и пиши при хорошем
освещении