



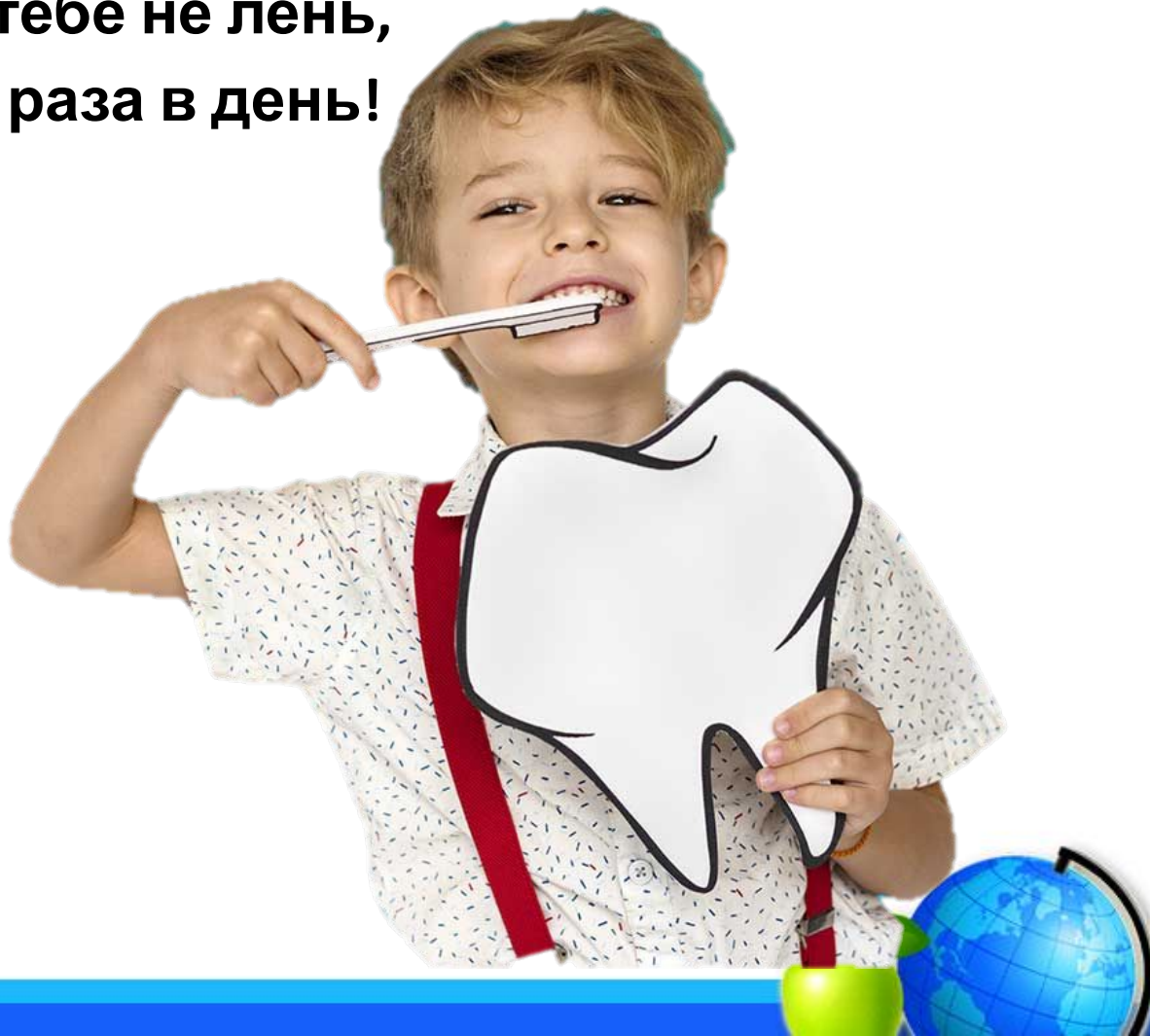
# Правило №1

**Чтобы быть всегда здоровым,  
Очень бодрым и веселым,  
День с зарядки начинай,  
Гигиену соблюдай!**



# Правило №2

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



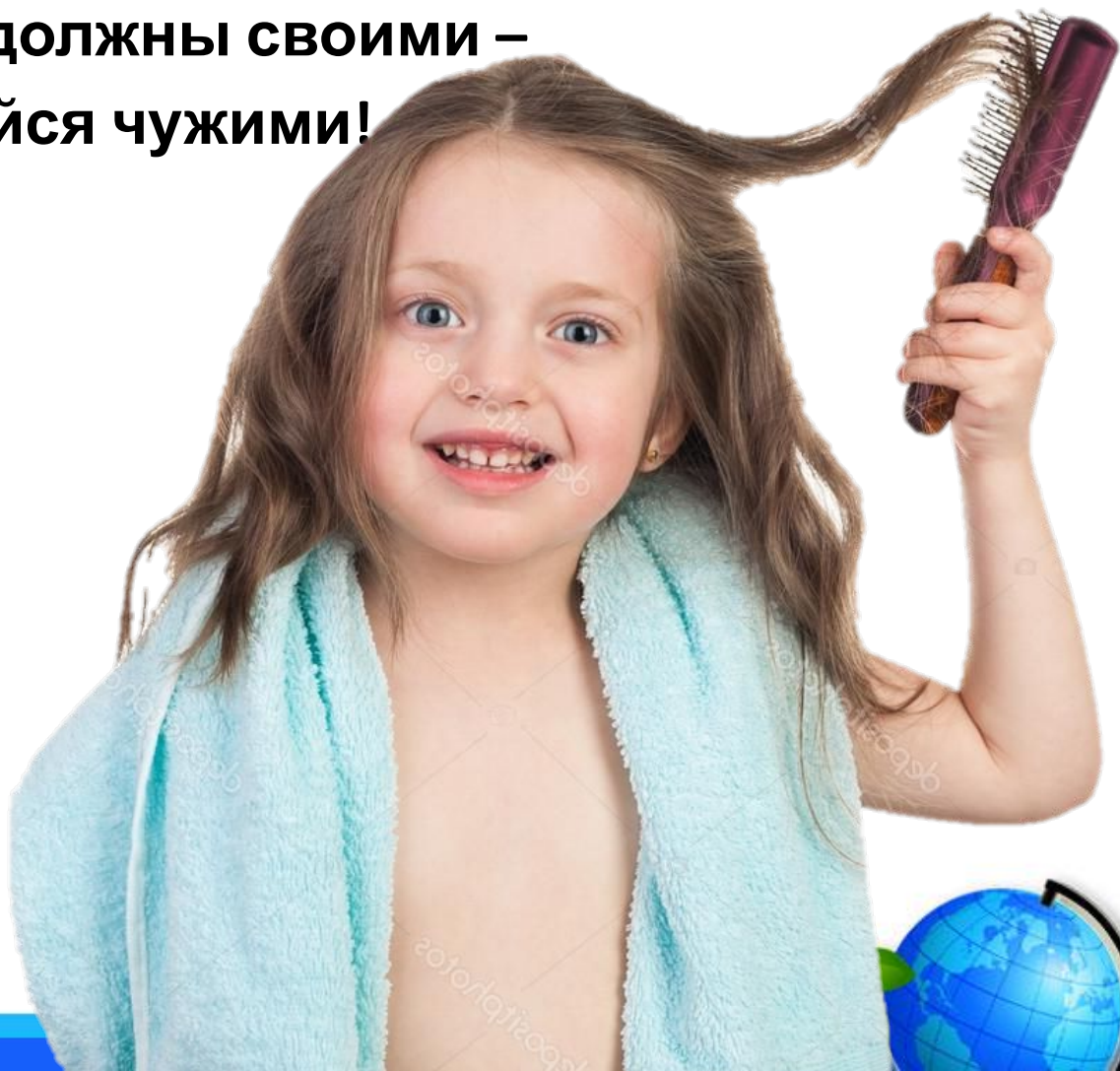
# Правило №3

**Вот еще совет простой:  
Руки мой перед едой!**



# Правило №4

**Полотенце, и расческа,  
И стакан, зубная щетка  
Быть всегда должны своими –  
Ты не пользуйся чужими!**



# Правило №5

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



# Правило №6

**Очень важно это знать**

**Всем ребятам и тебе:**

**Ногти надо постригать**

**И держать их в чистоте!**



# Правило №7

**Тщательно, очень старательной мой  
Фрукты и овощи перед едой!**





# Правило №8

**Никогда не надо трогать  
Животных во дворах и на дорогах!**



# Правило №9

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



# Правило №10

**Нужен теплый шарф зимой,  
Дождевик и зонт – весной!  
Помнить это постарайся –  
По погоде одевайся!**



**Следите за гигиеной  
и будьте здоровы и красивы!**

