**1 Ученик:**

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

**2 Ученик:**

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

**3 Ученик:**

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

**4 Ученик:**

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

**5 Ученик:**

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

**6 Ученик:**

Вот Вам добрые советы,
В них запрятаны секреты.
Чтоб здоровье сохранить –
Научись его ценить!

вредные полезные

вредные полезные

вредные полезные

Подъем Зарядка Завтрак Домашняя работа Спорт Школа Прогулка Ужин Свободное время Сон

газированная вода мороженое гамбургер торт чипсы кофе

яблоко ягоды свекла морковь огурцы помидоры лук молочные продукты

газированная вода мороженое гамбургер торт чипсы кофе

яблоко ягоды свекла морковь огурцы помидоры лук молочные продукты

газированная вода мороженое гамбургер торт чипсы кофе

яблоко ягоды свекла морковь огурцы помидоры лук молочные продукты