



## **ЗАПОВЕДИ** **здорового образа жизни** *для детей:*

- 1. Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!**
- 2. Прогони остатки сна, одеяло в сторону!**  
**Вам гимнастика нужна – помогает здорово!**
- 3. С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!**
- 4. Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!**
- 5. Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно и притом, можно подавиться!**
- 6. Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!**
- 7. Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!**