ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЕЙШЕЙ ЦЕННОСТЬЮ И НАША ОБЩАЯ ЗАДАЧА - СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ЕГО.

ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЁНКА И СОБЛЮДАТЬ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:

Утро начинай с зарядки, улыбайся. По порядку:

Умывайся, зубы чисть, сразу завтракать садись.

Кушай, правильно питайся, витамином запасайся.

А потом гулять иди, в телевизор не гляди.

Хорошенько одевайся и мороза не пугайся:

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Полезно во дворе гулять и свежим воздухом дышать.

Погулял, домой скорее: нос согрей, промой быстрее.

Чистота и красота будут с нами навсегда.

Погулял, так почитай и компьютер не включай.

Гигиену соблюдай: душ и ванну принимай.

Во время ложись ты спать, чтобы завтра бодрым встать.