Чтоб здоровье сохранить…

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,
Знает вся моя семья, должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать: нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться – на зарядку становиться!

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

У здоровья есть враги, с ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень, с ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты, рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда, витаминами полна!

На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе: одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось: разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы, в них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!