 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!