

# ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



По утрам и вечерам  
Зубы важно чистить нам!



Умываться не ленись,  
Аккуратным быть стремись!



С улицы придя домой,  
Руки тщательно помой!



Выйдя из уборной, тут же  
Руки с мылом вымыть нужно!



Браться следует за ложку,  
Если чистые ладошки!



Помогают душ и ванна  
Быть опрятным постоянно!



Правило запоминай:  
Ногти чаще подстригай!



Будут волосы в порядке,  
Если мыть с шампунем прядки!



Будет внешний вид приятен,  
Если грязи нет и пятен!



С щёткой обувной дружи,  
Обувь в чистоте держи!



Мой посуду аккуратно,  
Чтоб не оставались пятна!



Чтоб порядок был во всём,  
Убирай почаще дом!

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

Не говори ты с полным ртом,  
Еду жуй очень тщательно  
И не забудь сказать потом  
"Спасибо" обязательно!

★ Поглядите-ка, друзья,  
Как себя вести нельзя!  
Баловство любых ребят  
Превращает в поросят!

Ешь спокойно всегда, не крутись  
Не толкай тех, кто рядом, локтями  
Хочешь что-то достать — не тянись  
Попроси, чтоб тебе передали

Не упирайся в стол локтями  
И спину ты ровней держи,  
Еду не надо брать руками —  
Есть ложки, вилки и ножи!

Пользуйся салфеткой,  
На стуле не качайся  
И низко над тарелкой  
Своею не склоняйся!

Ешь внимательно, опрятно,  
Не спеши и аккуратно,  
Рот едой не набивай  
И кусочки не роняй!

Большие куски в рот не слезай брать —  
Их надо на части всегда разделять!  
Старайся посуду свою не разбить,  
А то, что в стакане — на стол не пролить!



# ПРАВИЛЬНО МОЕМ РУКИ



**1**  
Ладонка  
об ладонку



**2**  
Между пальчиков



**3**  
Тыльные  
стороны ладоней



**4**  
Моём пальчики



**5**  
Моём пальчик  
с внешней стороны!



**6**  
Не забываем  
про запястья



**7**  
Моём запястья



**8**  
Смываем мыло,  
вытираемся насухо!

# КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ



**1** Продумай, какие вещи нужно надеть, что будешь надевать сначала, а что потом.



**2** Надень колготки, затем носочки.



**3** Надень футболку или водолазку.



**4** Надень тёплые штаны.



**5** На футболку надень кофточку или свитер.



**6** Обуй ботинки или сапожки.



**7** Надень шапку или платок, а потом куртку или пальто.



**8** Завяжи шарф, в последнюю очередь надень варежки.

На прогулку по порядку одеваются ребятки!



© 2010 ООО «Издательство «Астрель»

