



# ПРАВЛА ТМТМЕНЫ







- **Зубы чтоб  
всегда блестели,**
- **никогда чтоб не  
болели**
- **Будет пусть тебе  
не лень**
- **Чистить их два  
раза в день**







## Правильная чистка зубов







- Вот еще совет простой
- Руки мой перед едой





**Надо, надо  
умываться  
Поутрам и  
вечерам,  
А нечистым  
Трубочистам -  
Стыд и срам!  
Стыд и срам!**

## МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



Чтоб здоровыми нам быть,  
Надо ручки чаще мыть.  
Кран для этого откроем,  
Смочим теплой их водою,



Тщательно намылим  
Жидким пенным мылом.  
Трем ладошки друг о друга,  
Вымоем все пальчики -  
Это правило простое  
Для девочек и мальчиков.



После ручки сполоснем,  
Смоем все бактерии.  
Пусть от нас они бегут  
Вместе с мыльной пеной.



Полотенчиками ручки  
Высушим бумажными,  
Для ладошек очень вредно  
Оставаться влажными,



Тем же полотенчиком  
Мы закроем кран.  
Чтоб с него бактерии  
Не попали к нам.





Пусть запомнят  
все ребята,  
Регулярно  
мыться надо  
и водичкой  
обливаться,  
Чтоб расти и  
закаляться







- **Тщательно,**
- **Очень**
- **старательно мой**
- **Фрукты и овощи**
- **перед едой!!**





**Обязательное  
правило**

- **Соблюдать не  
забывай**

- **Рот при кашле и  
чихании**

- **Ты ладошкой  
прикрывай**

