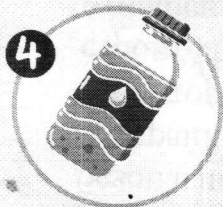


10 ПРАВИЛ ПЕТИ ЛЕНТЯЕВА



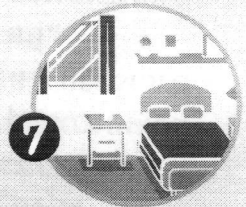
4 Не пью из чужих стаканов и бутылок



5 Пользуюсь только личными средствами гигиены (полотенце, зубная щетка, расческа)



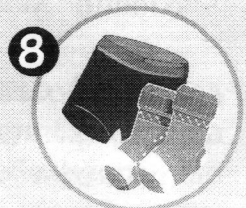
6 После возвращения с улицы переодеваюсь в домашнюю одежду



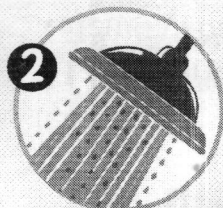
7 Держу свою комнату в чистоте и порядке



3 Регулярно подстригаю ногти на руках и ногах



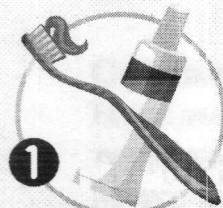
8 Меняю носки и нижнее белье каждый день



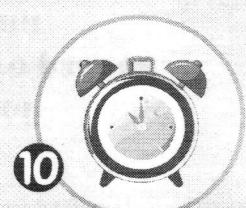
2 Принимаю душ перед сном



9 Мою руки перед едой, после прогулки, посещения туалета и общения с животными



1 Умываюсь и чищу зубы каждое утро и вечер



10 Соблюдаю режим: ложусь спать и просыпаюсь в одно и то же время



Привет. Меня зовут Петя Лентяев. Я учусь в школе, люблю гулять и играть с друзьями. Раньше я ленился регулярно чистить зубы и убирать свою комнату, но потом заметил, что соблюдение правил гигиены и режима дня помогает мне быть здоровым и лучше учиться. Делай как я, чтобы хорошо себя чувствовать, не пропускать уроки и получать только отличные оценки!