

Советы Мойдодыра



Юрьевская сельская библиотека



**Здоровые дети - в здоровой семье.
Здоровые семьи - в здоровой стране.
Здоровые страны - планета здорова.
Здоровье! Какое прекрасное слово!
Так пусть на здоровой планете
Растут здоровые дети!**

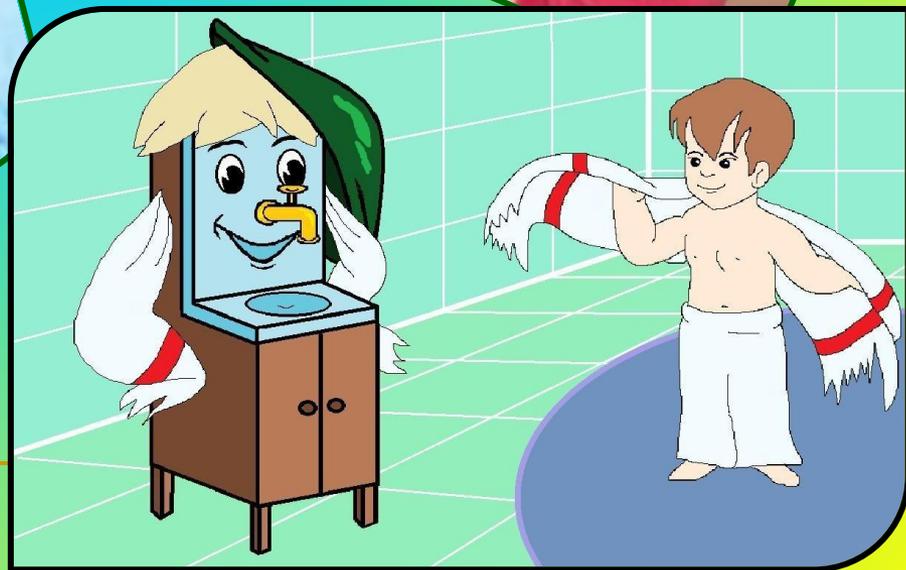
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.



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.



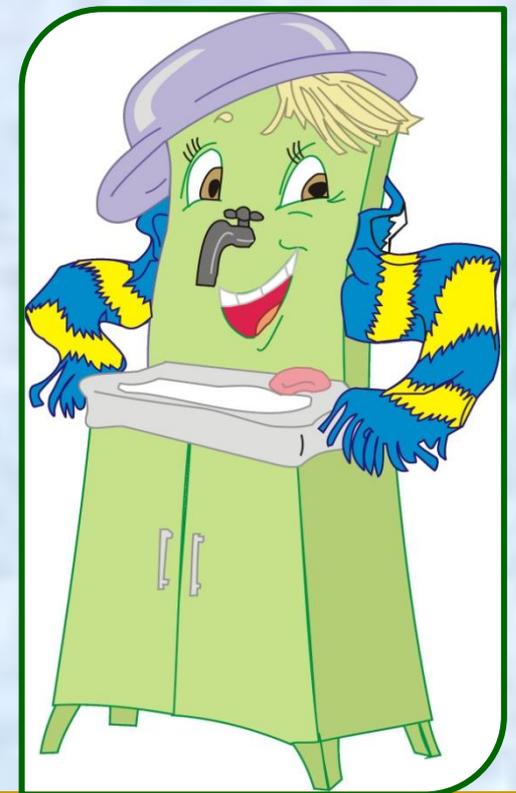
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!



Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.



Свежий воздух не вредит:
Человека он бодрит.
Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.



После школы отдохай,
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!



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



Ягоды, овощи и фрукты –
Самые полезные продукты.
Витамины принимайте
И здоровье укрепляйте!



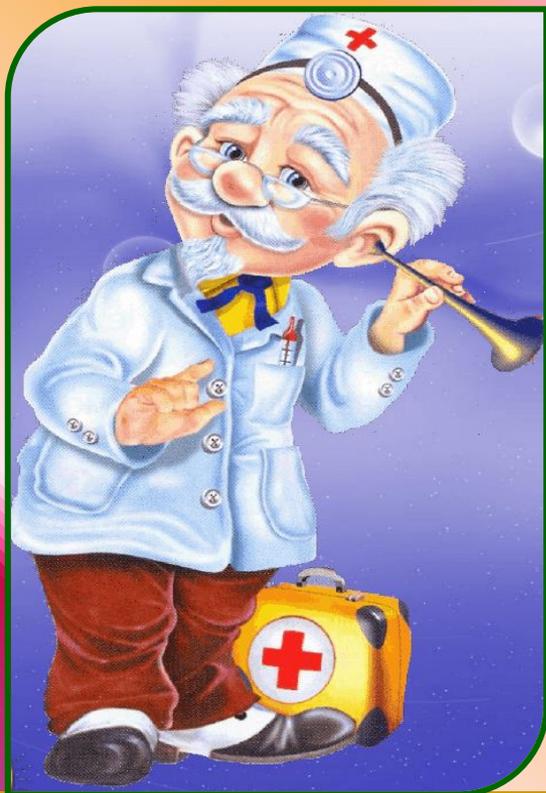
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезней мы убежим!



Ребята, мера нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!



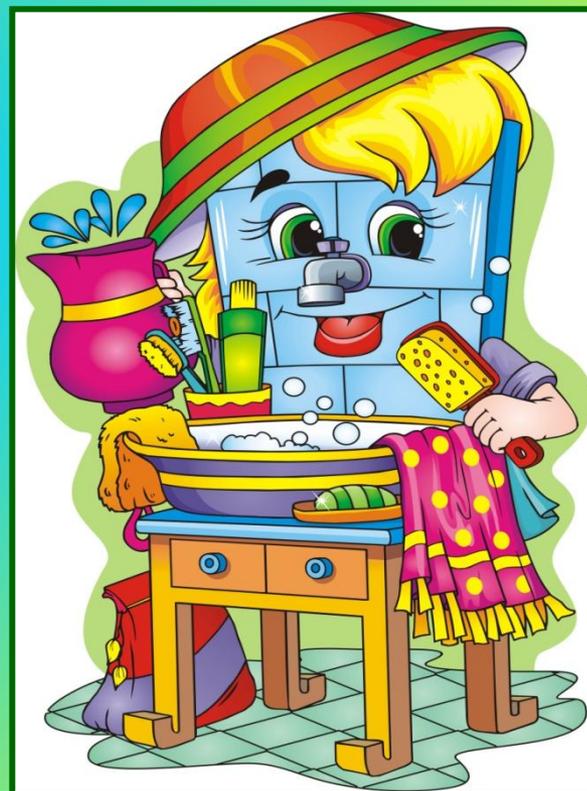
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!



Береги здоровье, друг мой,
Ведь оно — бесценный дар.
Без него прожить так трудно,
Со здоровьем — просто рай!



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



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

