



Если хочешь быть здоров



Чтоб здоровье




сохранить,

Организм свой укрепить,


Знает вся моя семья



**Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше 
спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!**





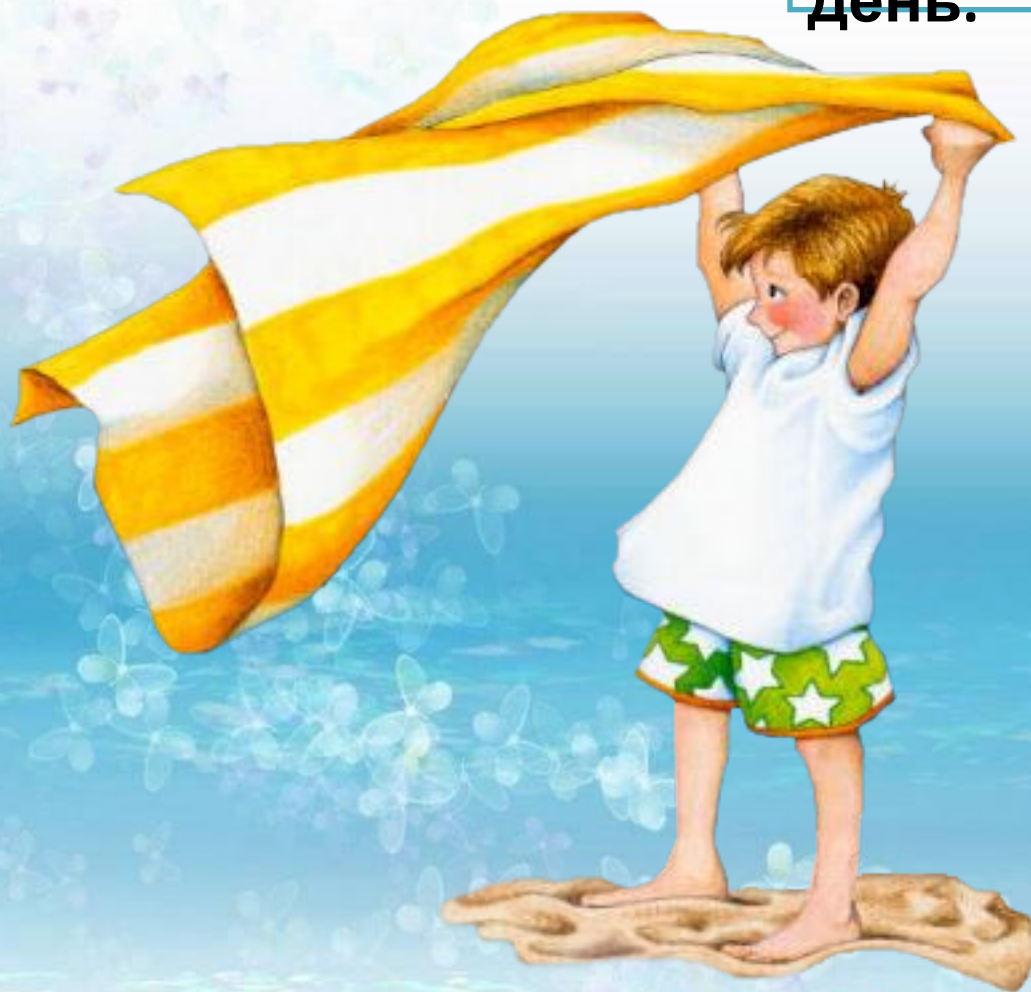
**Чистить зубы,
умыться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда 
Не страшна тебе
хандра.**



**Ты расчёску уважай,
А другим её не
давай.
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как
дикари!**



**У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води! 📢
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.**





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!**

**Чтобы мне здоровым
быть,
Надо овощи любить. 📣
Свёкла, репка, лук,
морковь –
Моя первая любовь.**



**Хорошо здоровым быть! 🦟
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!**

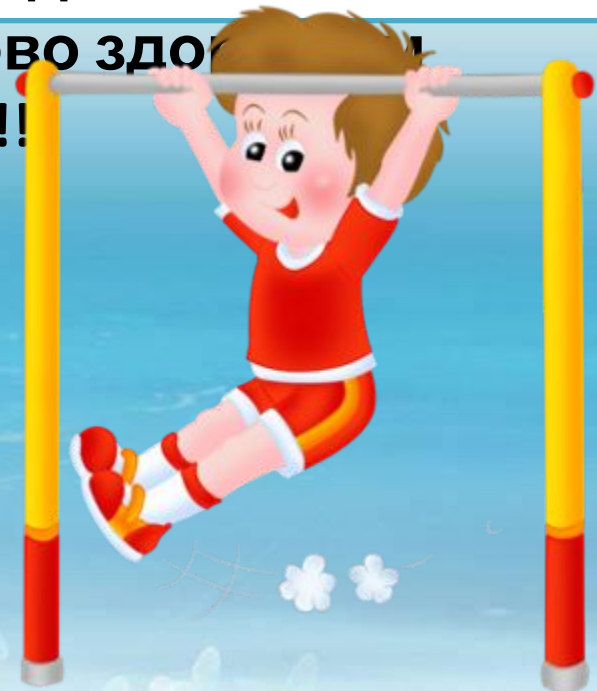


**Спортом разным
заниматься!**



**И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять
свободно,
Красоте дивясь
природной!!!
Вот тогда начнете жить!**

**Здорово здо
быть!!!**



У детей он зубы ест
Зубы ровные, кривые,
И клыки, и коренные.
Днем и ночью — ест-ест-ест
Злой разбойник КАРИЕС.
Как нам справиться с
бандитом?

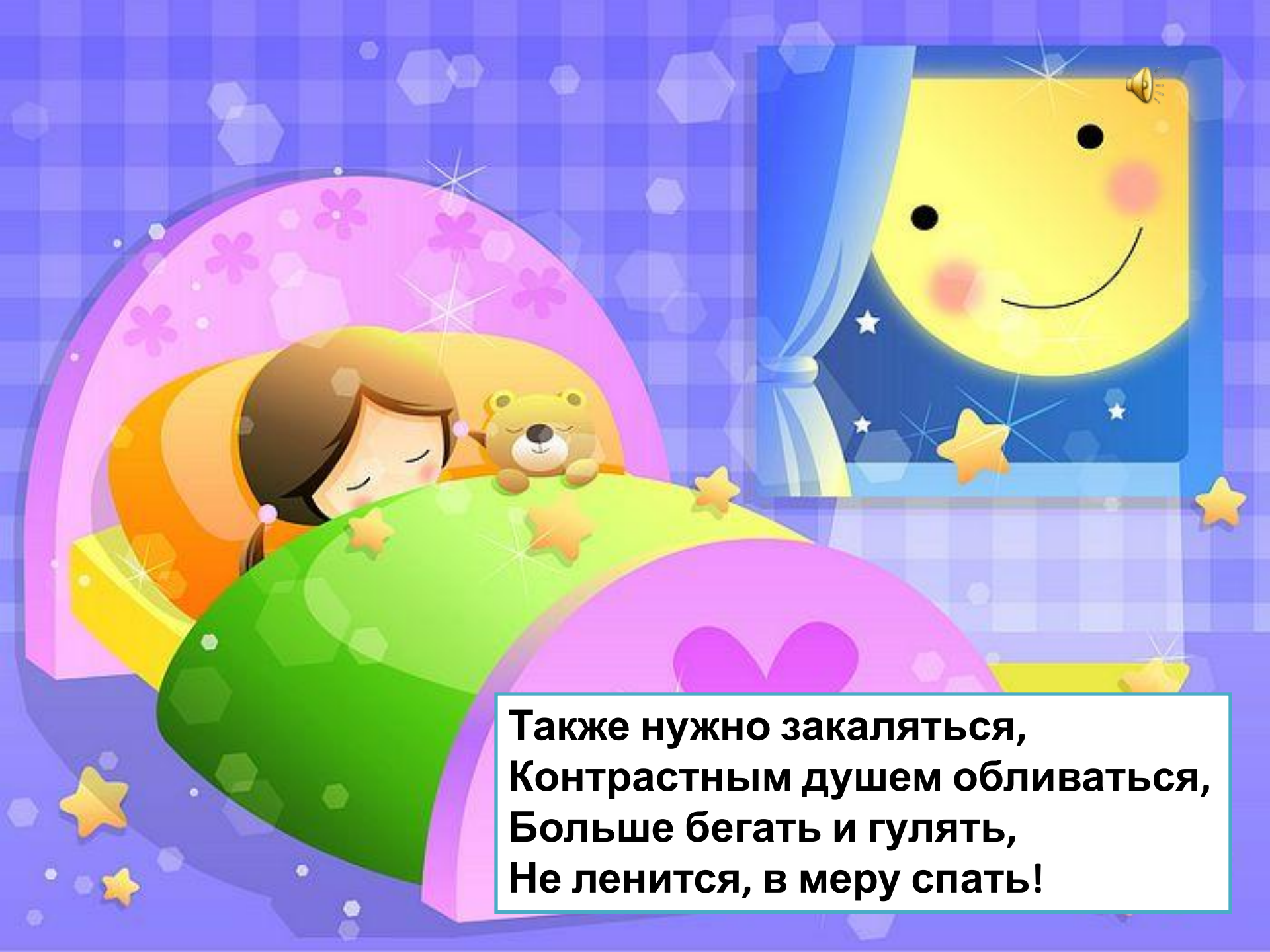


одить умытым!
о утрам
ь — нам и вам!

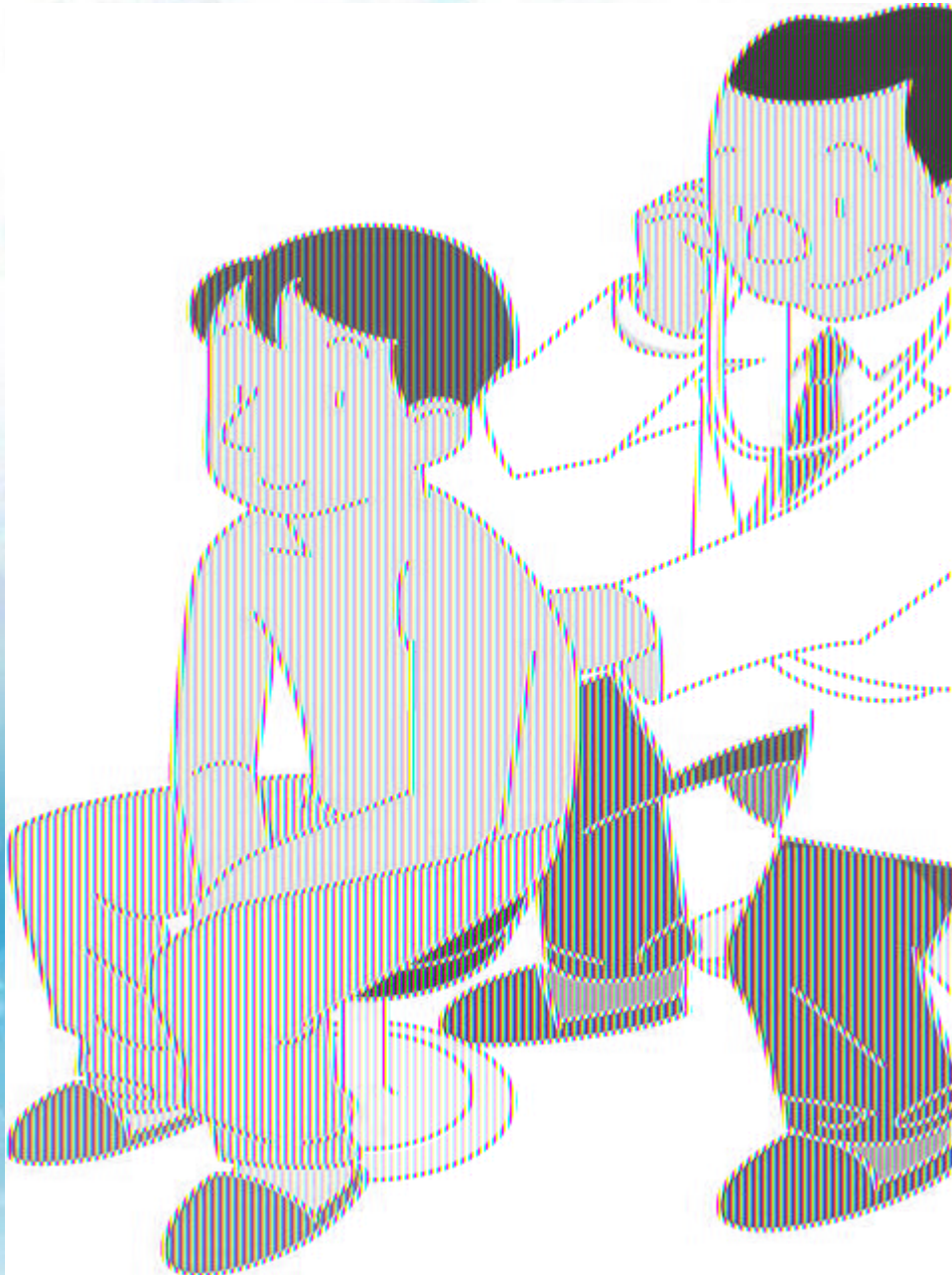


**На прогулку выходи,
Свежим воздухом
дыши.
Только помни при
уходе:
Одеваться по погоде!**





**Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!**

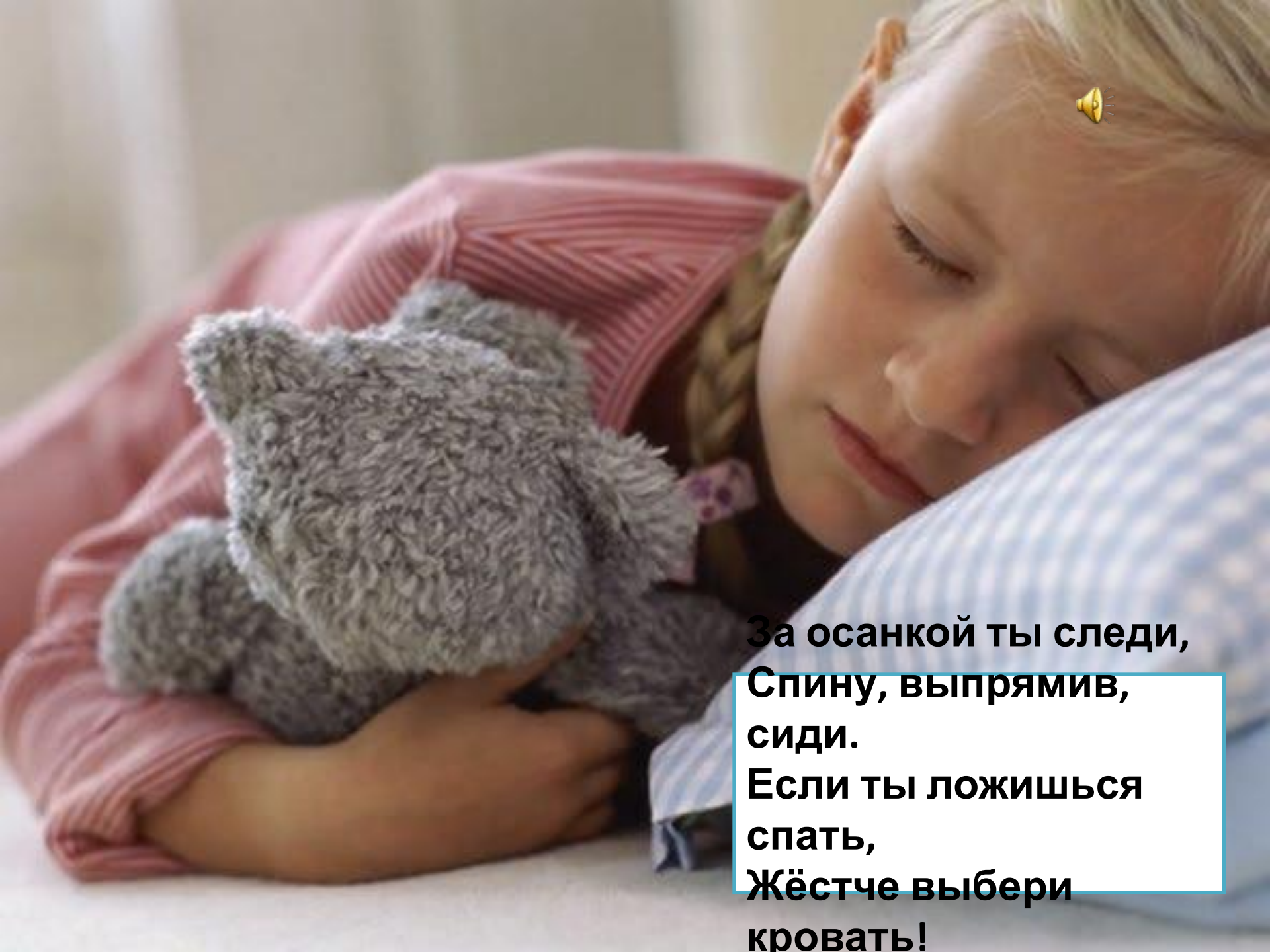


случилось:

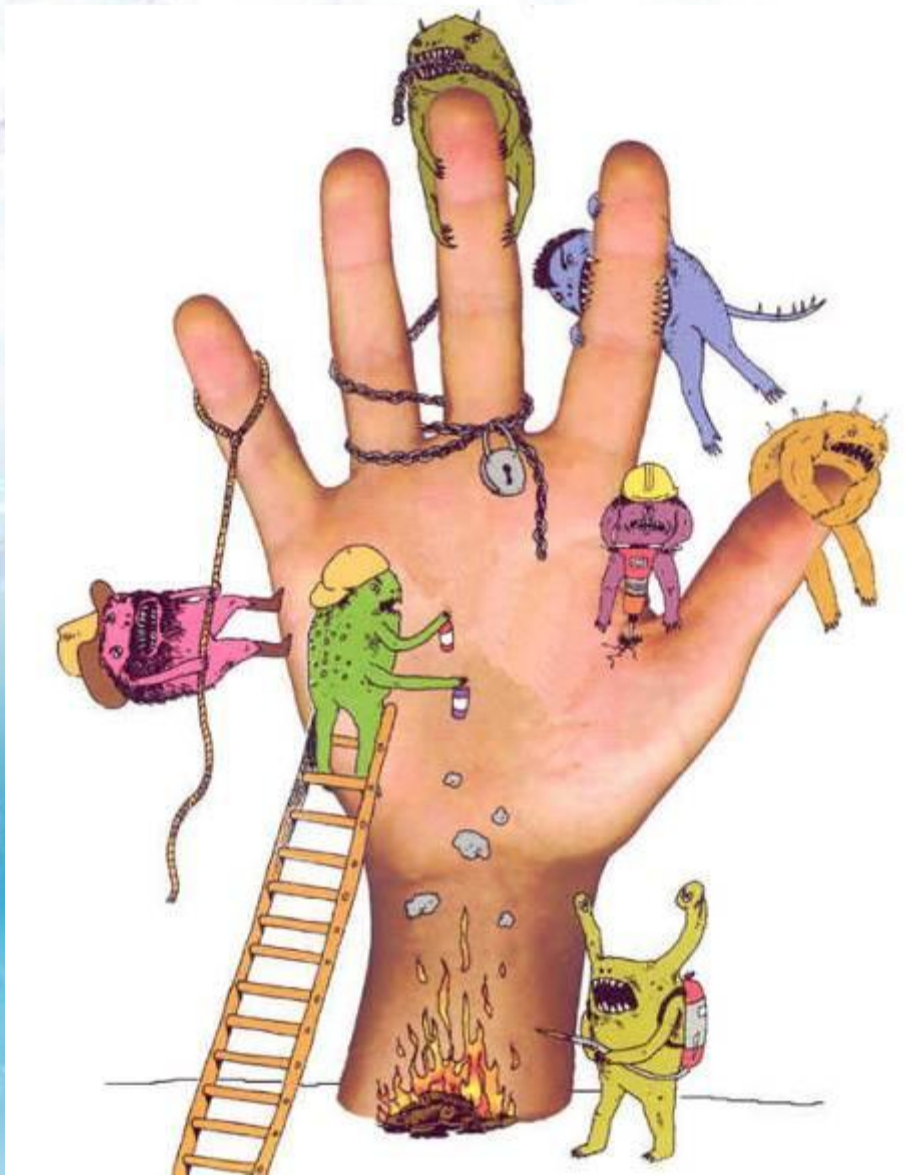
**Разболеться
получилось,
Знай, к врачу тебе
пора.**




**Он поможет нам
всегда!**



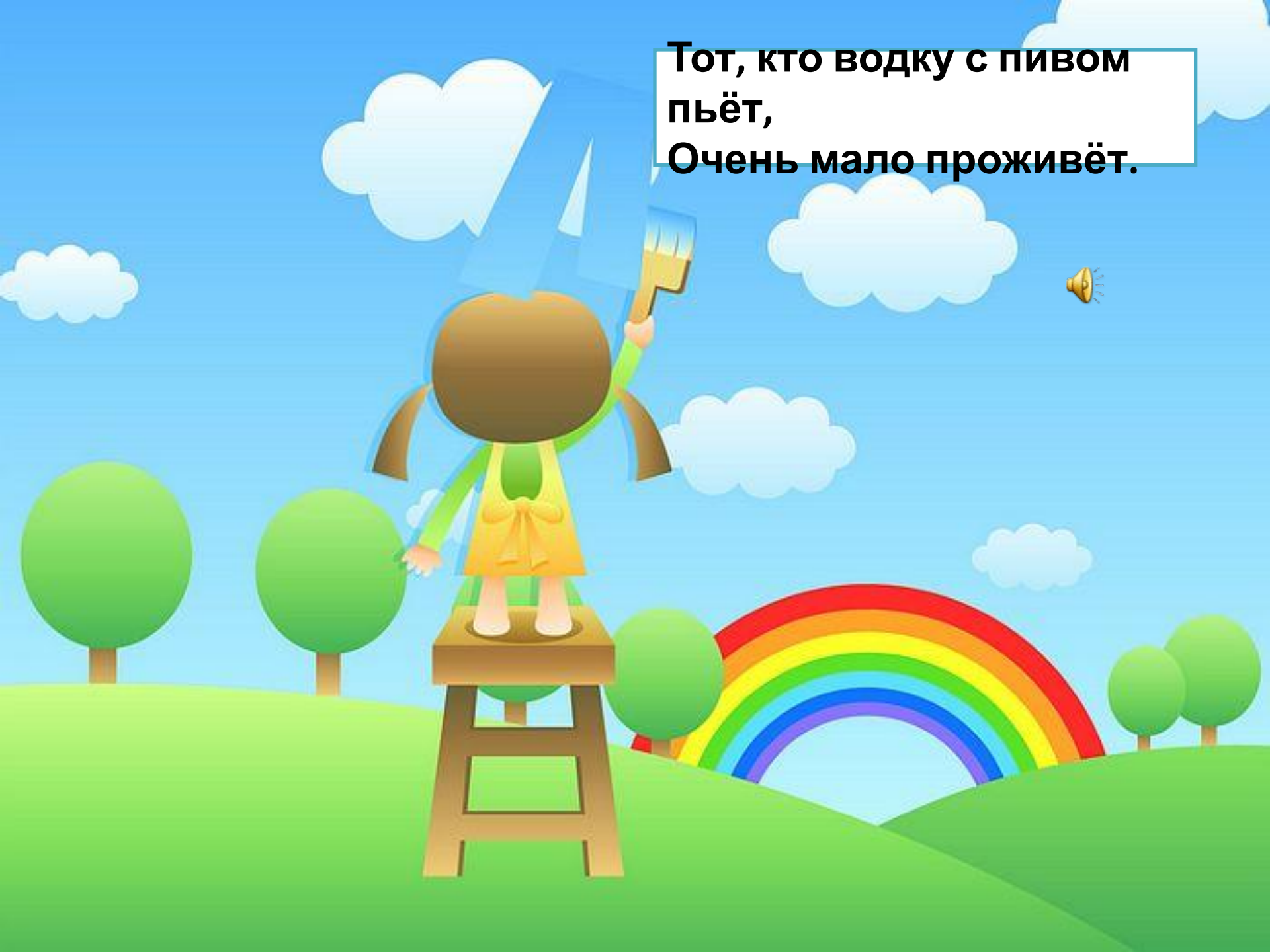
**За осанкой ты следи,
Спину, выпрямив,
сиди.
Если ты ложишься
спать,
Жёстче выбери
кровать!**



**Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых 
Здорово пугает.
Ведь с ногтями
грязными,
Длинными и острыми
Могут очень просто
вас
Перепутать с
монстрами.**

Андрей Усачев

**Тот, кто водку с пивом
пьёт,
Очень мало проживёт.**






Все ребята точно
знают,
Что куренье – это
вред.
Тот кто курит,
заражает
И себя, и рядом всех.



Чтоб красивой, стройной
быть,
Обруч надо мне крутить,
На скакалочке скакать, 📢
В игры разные играть.



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



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





КОНЕЦ

