




СМЕШАРИКИ



азбука ЗДОРОВЬЯ



**Как справиться с
инфекцией ?**







ИММУНИТЕТ







СМЕШАРИКИ



азбука здоровья

Здоровая пицца

Здоровый организм



**Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С.**



Витамин – А, очень важен для зрения.

**Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.**



Витамин – В, способствует хорошей работе сердца.

**Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.**



**Витамин – D, делает наши ноги и
руки крепкими.**

**Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!**



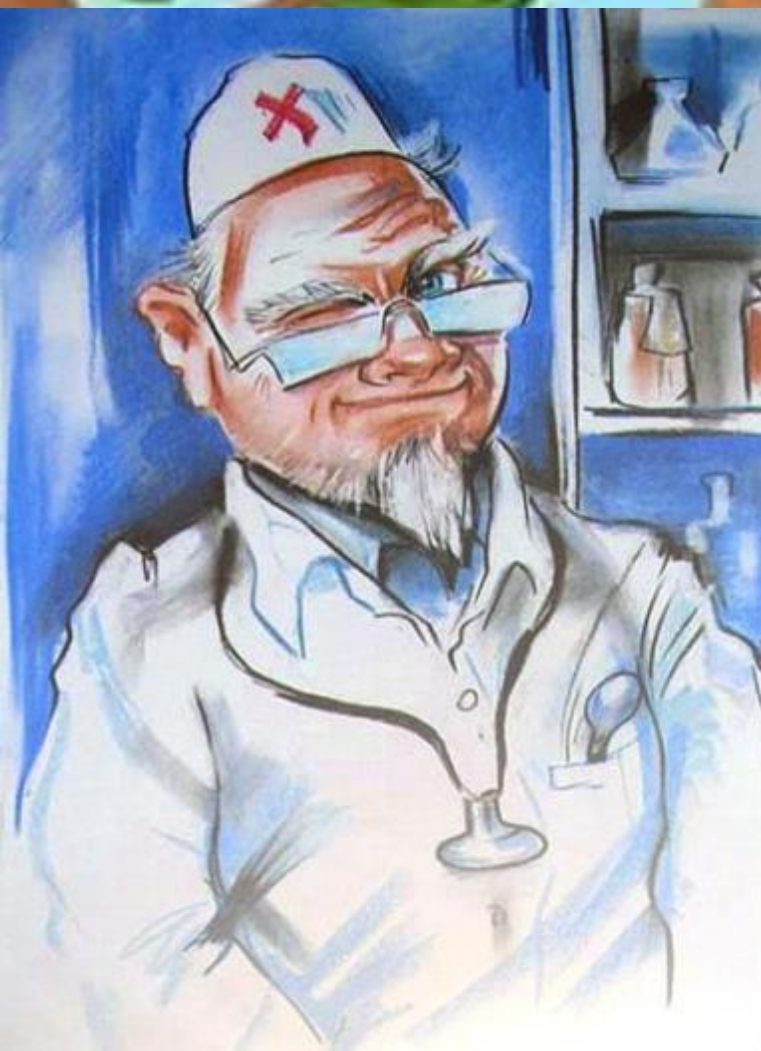
Витамин – С,
укрепляет весь организм,
делает человека более здоровым,
не подверженным простудам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

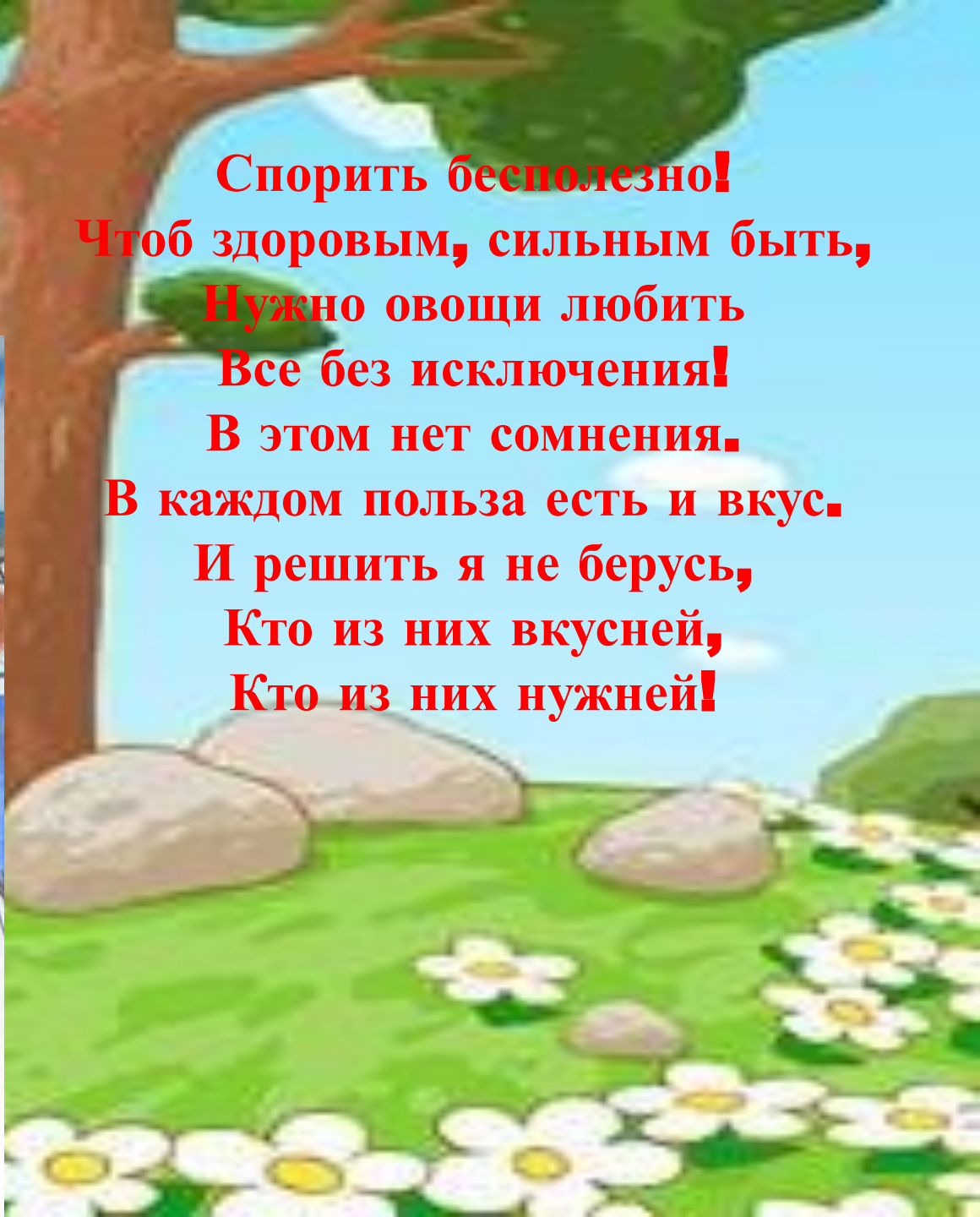


Кто из нас, из овощей,
Всех вкуснее и всех нужней?
Кто при всех болезнях,
Будет всем полезней?





**Спорить бесполезно!
Чтоб здоровым, сильным быть,
Нужно овощи любить
Все без исключения!
В этом нет сомнения.
В каждом польза есть и вкус.
И решить я не берусь,
Кто из них вкусней,
Кто из них нужней!**





СМЕШАРИКИ



азбука ЗДОРОВЬЯ

Словарик - Смешарик



Закаливание

Специальные занятия, от которых ты становишься сильным и выносливым. Например, если утром холодной водой обливаться, то перестанешь болеть.



Гимнастика



Разные упражнения:
бег, прыжки, наклоны, лазание и
кувыркание.
Гимнастика тебя делает сильным,
быстрым и ловким.
Организм укрепляет, и ты с каждым
днем здоровеешь. А особенно ее
полезно делать по утрам,
для хорошего настроения.

Тренировка



Энергия



Это сила, из-за которой работа делается.
Энергия есть у всех внутри: ветра, воды,
солнца.

И у тебя есть энергия. Если ты каждое
утро умываешься, делаешь гимнастику,
то у тебя появляется энергия, и за день
ты успеешь сделать много полезных дел,
и у тебя всегда
Будет хорошее настроение.

Привычка

То, что мы часто делаем, и даже не замечаем,
что это делаем

А все потому, что привычка к нам прилипла,
и мы к ней привыкли.

Привычки бывают вредными и полезными.

Например, ногти грызть – это плохая
привычка, от нее надо отвыкать.

А зубы чистить или руки мыть перед едой –
полезная привычка полезно.



ОТДЫХ



Когда ты набираешься сил после долгих уроков, тяжелой работы или быстрой игры.

Когда долго занимаешься чем-нибудь, устаешь. Надо отдохнуть и заняться чем-нибудь другим.

Пожелания от Смешариков



Здоровье



- Закаливания, но помни начинать надо по не многу; Когда у тебя ничего не болит,
- Каждое утро себя хваляйся и чувствуй себя сильным и здоровым.
- Если ты здоров, у тебя настроение хорошее, ходя бегать и прыгать. Здоровье надо беречь,
- По большому счету она бывает в воздухе;
- Если здоровье слабое, то его нужно укреплять
- Чередуй труд и отдых;

У и тебя всегда будет
хорошее настроение,
много энергии
и крепкое здоровье



**Желаю тебе быть
крепким, сильным
и здоровым!
Пока!**

