



# СМЕШАРИКИ



азбука ЗДОРОВЬЯ



**Как справиться с  
инфекцией ?**







# ИММУНИТЕТ







# СМЕШАРИКИ



азбука ЗДОРОВЬЯ

**Здоровая пища**

**Здоровый организм**





**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.**



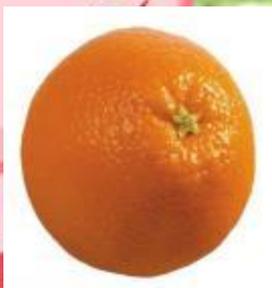
**Витамин – D, делает наши ноги и  
руки крепкими.**

**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.

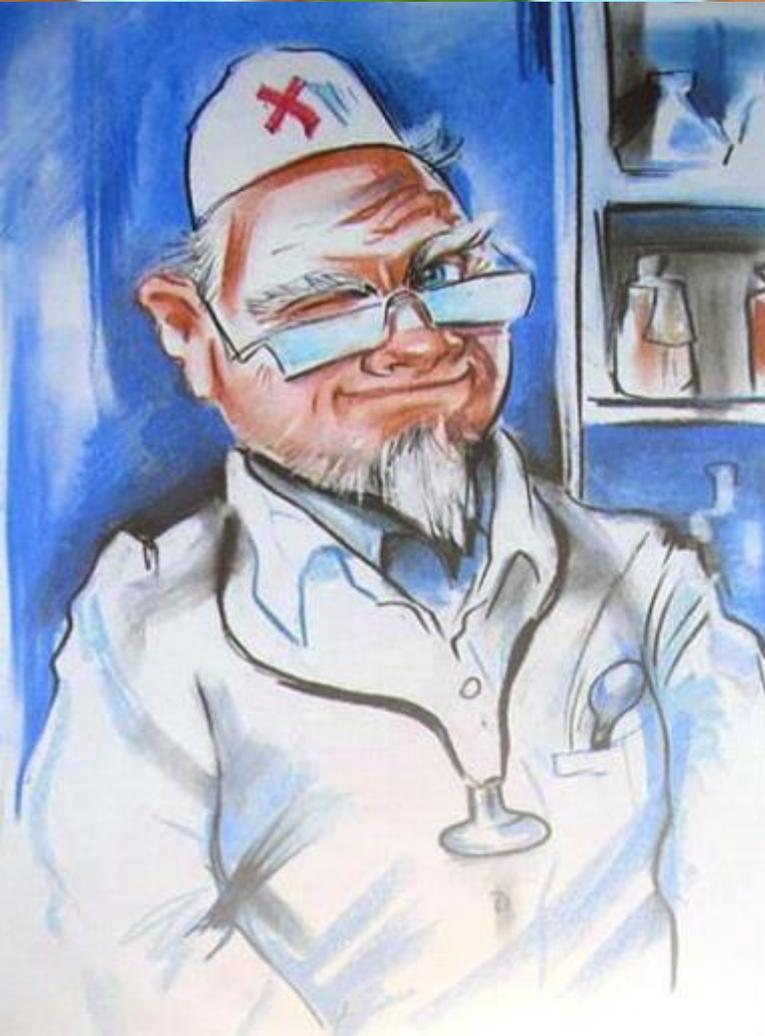
От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.



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.

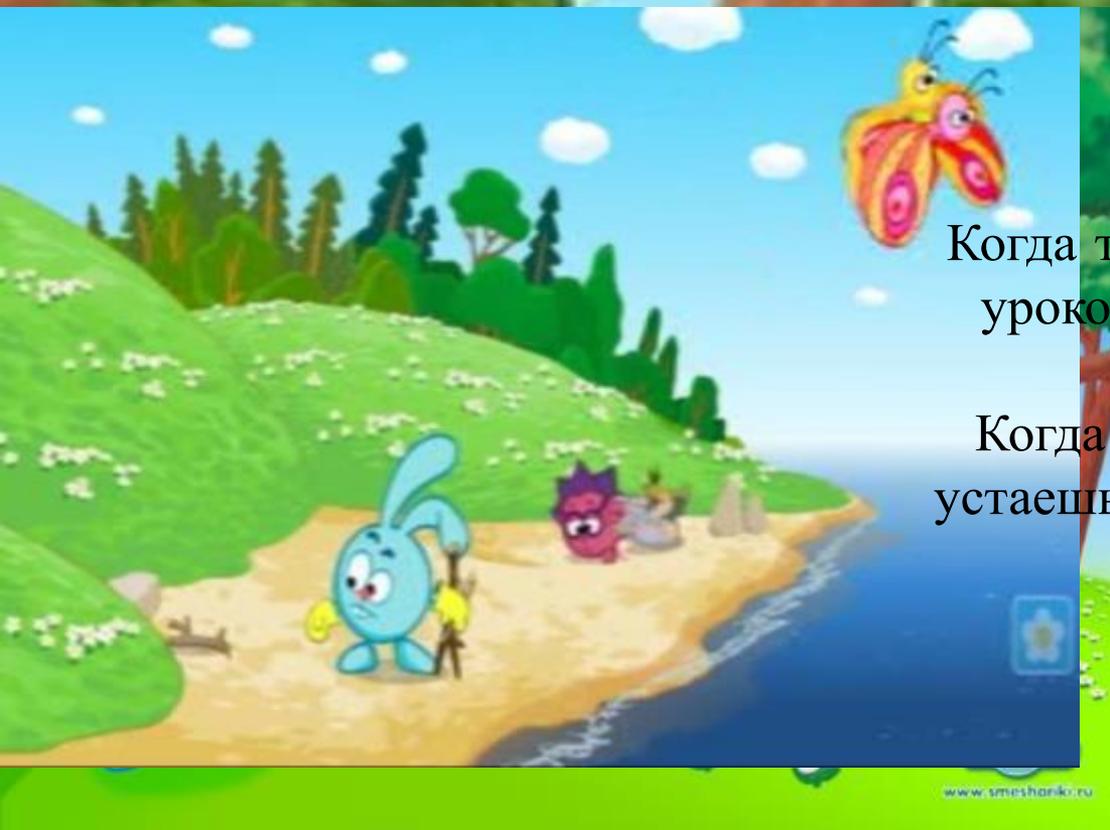
Привычки бывают вредными и полезными.

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 хваляси и чувствуй.
- Если ты здоров, у тебя настроение хорошее,
- Ходи бегать и прыгай. Здоровье надо беречь,
- По большому счету она бьет же в воздухе;
- Если здоровый слабый, то его нужно укреплять
- Чередуй труд с отдыхом;

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



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

