Полезные советы о здоровом образе жизни.



упаться в речке бурной. Закаляться, обливаться, Спортом разным заниматься! И болезней не боясь, В теплом доме не таясь, По земле гулять свободно, Красоте дивясь природной! Вот тогда начнете жить! Здорово здоровым быть!!!

Тот, кто верит в свои силы,

В доброту и красоту Никогда и у здоровья Не останется в долгу.



очень важен спорт для всех.

Он-здоровье и успех! Зарядку делаем с утра-Здоровы будем мы всегда!



Если хочешь быть здоровым,
Обойтись без докторовЗакаляйся, умывайся,
Спортом разным занимайся!



Чтобы быть всегда

здоровым

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом

заниматься

И здоровым не скучать.

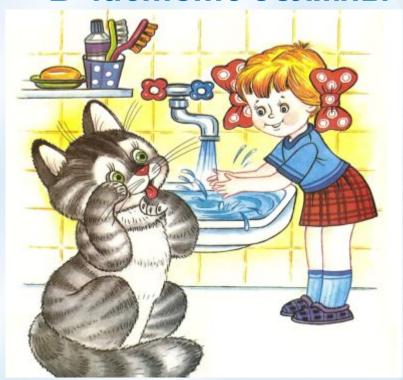


Я качаюсь на качели,
На скакалочке скачу,
Ведь здоровый образ
жизни
Очень я вести хочу.





Каждый раз после прогулки
Руки мы спешим помыть.
Чтобы не было микробов,
В чистоте должны



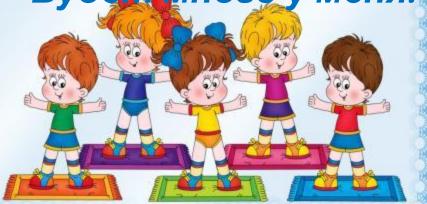


Буду я зарядку делать,

Буду крепок я всегда.

и сибирского здоровья

Будет много у меня.



Песни кто всегда поет
И с улыбочкой живет,
Ничего тому не
страшно



Солнце, воздух и вода
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы
дружить,

Чтоб здоровыми нам быть!



По телевизору
тюлень
Смотрел
мультфильмы целый
день.

А после, целую неделю



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



За осанкой ты следи Спину, выпрямив, держи. Если сядешь

Правильно всегда сиди.

заниматься



Соблюдай режим дняЭто важно для тебя.
Вовремя ложись ты
спать,
Чтобы утром бодрым
встать.



Все ребята точно

знают,

Что куренье – это вред.

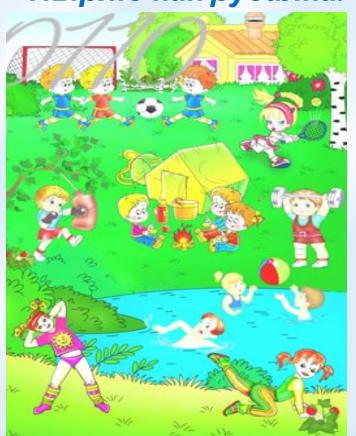
Тот кто курит,

заражает

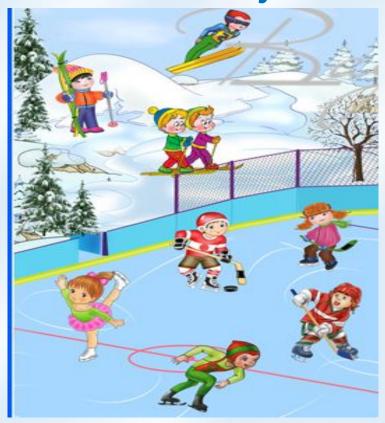
И себя, и рядом всех.



Летом ждут нас лес и горы,
Солнце и рыбалка.
Легко я плаваю в озерах,
Ныряю как русалка.



Зимой в игры мы играем Или катимся с горы. Мы здоровье укрепляем, отдыхаем от души.



Всех сейчас не перечесть. Нужно нам побольше есть Мясо, овощи и фрукты-Натуральные продукты, а вот чипсы, знай всегда, Это вредная еда!



Ты расческу уважай,
А другим ты не давай.
Без нее, друзья мои,
Будем мы, как дикари.



Помни! И без лишних слов
Содержи их все в порядке
Садовод своих зубов!



Чтобы не один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Чтоб микробам жизнь не
дать,
Руки в рот не надо брать.

