

**ЗДОРОВЬЕ**



**ЧЕЛОВЕКА**

**Гигиена -**

**наука о  
здоровье!**

Если хочешь быть здоров,  
Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.

Добрым быть, весёлым быть.  
Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.

Береги ты с детства уши  
И не лезь ты, друг мой, в лужи.



**УТРОМ  
ПОСЛЕ ЕДЫ  
ВЕЧЕРОМ**



**ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ**

Визитная карточка. Адресная реклама. Интернет-реклама. Бизнес-карточка. Услуга.

Доктор, доктор,  
Как нам быть:  
Уши мыть?  
Или не мыть?

Если мыть,  
То как нам быть:

Часто мыть  
Или пореже?

Отвечает доктор гневно:

**Еже, еже –  
Ежедневно!**





Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
а нечистым  
трубочистам

**СТЫД И СРАМ!**

**СТЫД И СРАМ!**





Не видали разве  
На руках грязь вы?

А в грязи - живет зараза,  
Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,  
Пообедать сели мы,  
Вся зараза эта вот  
К нам отправится в живот.

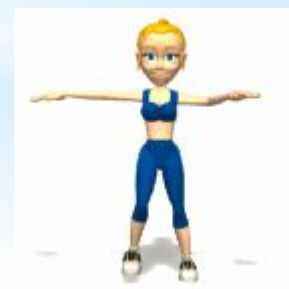
Грязные руки грозят бедой -  
Чтоб хворь тебя не сломила,  
Будь культурен: перед едой  
Мой руки мылом!



Давайте же мыться, плескаться, Купаться,  
нырять, кувиркаться, В ушате, в корыте, в  
лохани, В реке, ручейке, океане. Всегда и  
везде ВЕЧНАЯ СЛАВА ВОДЕ!



# Спорт





Будешь спортом заниматься,  
Тебе нечего бояться.

И зевать ты не будешь,  
Если про зарядку не забудешь.



Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Бросишь снова, мчится вскачь,  
Ну, конечно - это....



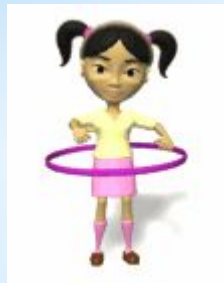
1. Этот конь не ест овса,  
Вместо ног - два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.



2. Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие...

3. Катаюсь на нём до вечерней поры,  
Но ленивый мой конь возит только с горы.  
Сам на горку пешком я хожу,  
И коня своего за веревку вожу.

4. Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.





# Питание





Что такое витамины  
И зачем они нужны?  
Мы вам всем сейчас расскажем,  
Витамины ведь важны

Чтобы зренье сохранить,  
Витамин «А» нужно пить.  
Он нам роста добавляет,  
Волосы и ногти укрепляет!

Если быстро ты устал,  
На уроках засыпал,  
Витамины «В» попей -  
Жизнь будет веселей!

А иммунную систему  
Будем все мы укреплять,  
И для этого всегда  
Витамин «С» принимать!



От простуды помогает  
Витамин нам «С» всегда.  
Он в капусте и в моркови,  
В ягодах он и в лимоне!

Кости тоже укрепляй,  
Витамин «Д» принимай.  
Есть он в солнечных лучах,  
В рыбе, яйцах, овощах!

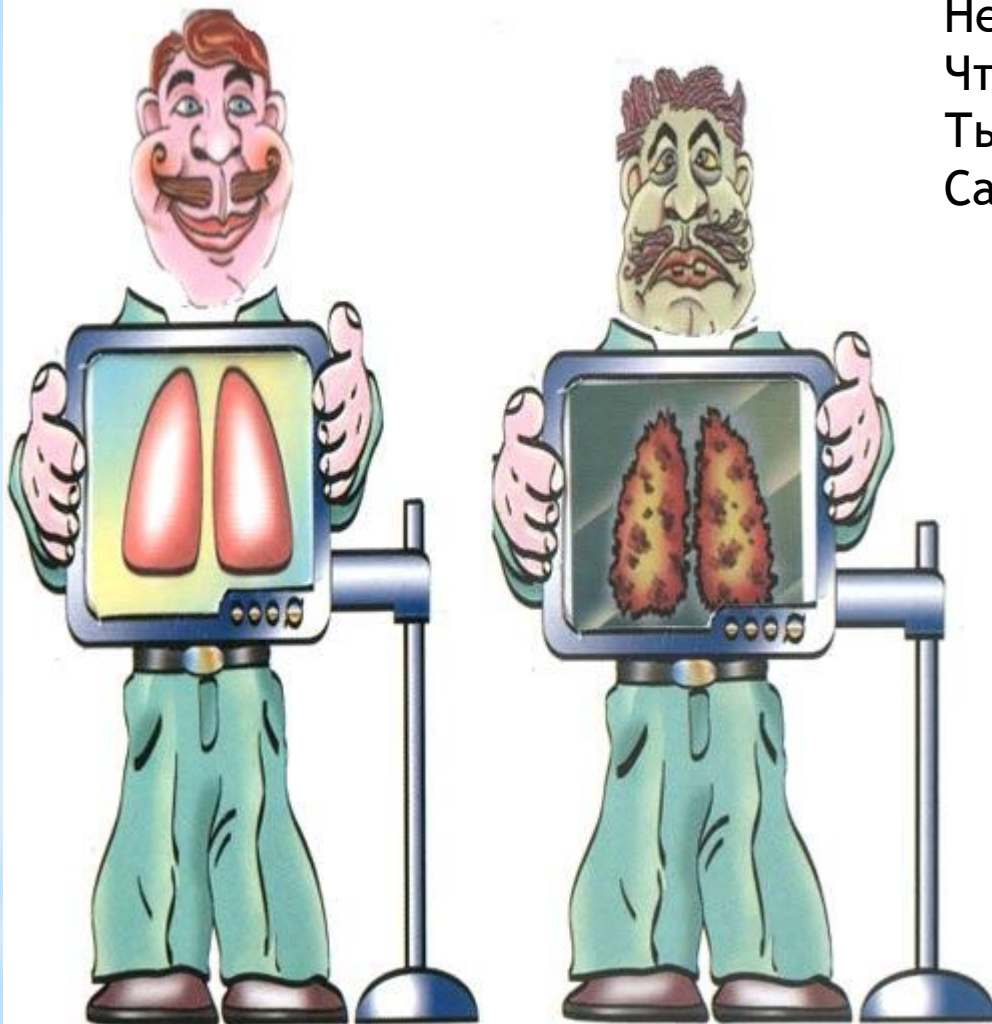
Витаминный алфавит  
Изучи ты с детства.  
Чтоб ангину и рахит,  
Не получить в наследство.







## "Здоровый и курящий человек"



Не травись ты табаком,  
Чтоб не выглядеть глупцом.  
Ты здоровье береги,  
Сам себе ты помоги!



ЗОЖ





**Читайте книги —**  
развивайте разум и расширяйте кругозор



**Не смотрите телевизор —  
держите Ваш разум в чистоте**



**Не ешьте вредную пищу —  
сохраняйте здоровье Вашего тела**





**Не принимайте алкоголь —**  
берегите Ваш мозг от токсического воздействия



**Занимайтесь спортом —**  
наполняйте Ваше тело силой и энергией



Будьте  
здоровы!



Г.С.МЕДИ