



Если хочешь быть здоров









Чесотка

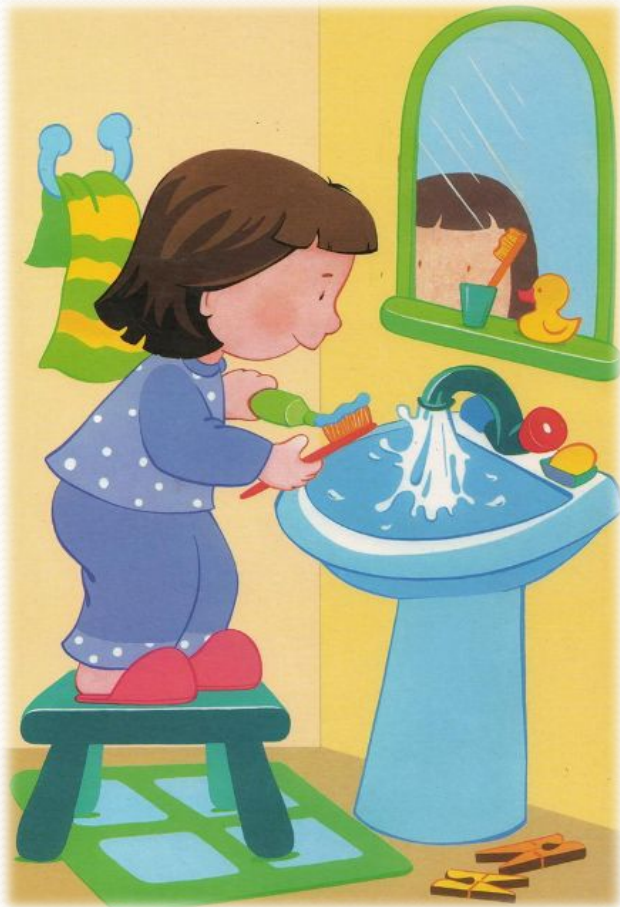


KinderDesign.ru

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой



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





Какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

ЛИЧНЫЕ



ДЛЯ СЕМЬИ





Nastenka2911



П
Р
А
В
И
Л
Ь
Н
О
Е



П
И
Т
А
Н
И
Е



«Здравствуйтесь ребята, рад вас видеть! Я с удовольствием вам расскажу о здоровом питании. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь.»





Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

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





Закаляться, обливаться,
Спортом разным
заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять
свободно,
Красоте дивясь
природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!



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!





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





БУДТЕ ЗДОРОВЫ

