Стихи о здоровье



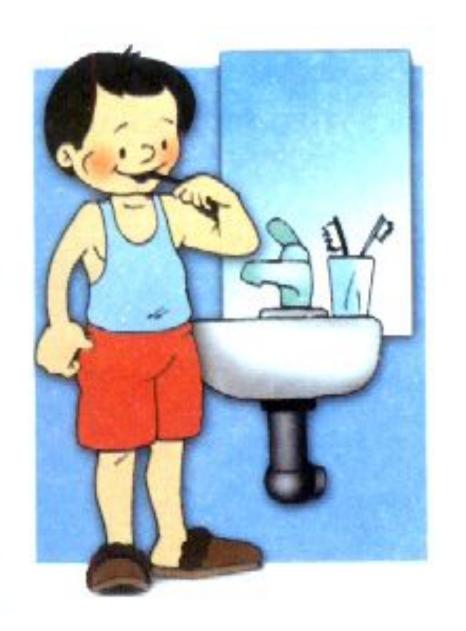
Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья Должен быть режим у дня

Следует, ребята, знать Нужно всем подольше спать



Ну а утром не лениться— На зарядку становиться!





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



У здоровья есть враги, С ними дружбы не води! Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый день





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







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





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









Ну, а если уж случилось: Разболеться получилось, Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!





Вот те добрые советы, В них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить. Научись его ценить!





