

Берегите зрение

Прислушайся! Когда хотят,
Чтоб вещь служила нам без срока,
Недаром люди говорят:
«Храните, как зеницу ока!»
И чтоб глаза твои дружок,
Могли надолго сохранится,
Запомни два десятка строк
На заключительной странице:

Глаз поранить очень просто –
Не играй предметом острым!
Глаз не три, не засоряй,
Лежа книгу не читай;
На яркий свет смотреть нельзя –
Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть –
Упрекать не стану,
Но, пожалуйста, не лезь
К самому экрану.
И смотри не все подряд,
А передачи для ребят.

*Я хочу предостеречь:
Нужно всем глаза беречь!*



Гигиена тела

О ногтях

Кто ногтей не чистит
И не подстригает,
Тот своих знакомых
Здорово пугает.
Ведь с ногтями грязными,
Длинными и острыми,
Могут очень просто вас
Перепутать с монстрами.



О зубах

Глупый снежный человек
Зуб не чистил целый век,
Грыз кокос, бананы ел,
Чистить зубы не хотел!
И однажды в самом деле
Эти зубы заболели!
Вот с тех пор он ходит-рыщет
И врача с щипцами ищет!



О волосах

Ты расчёску уважай,
А другим её не давай.
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как дикари!



Быть здоровыми — это модно!

**Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!**

**Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!**

**Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не лениться, в меру спать.**

**Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!**



Режим дня

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.
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!

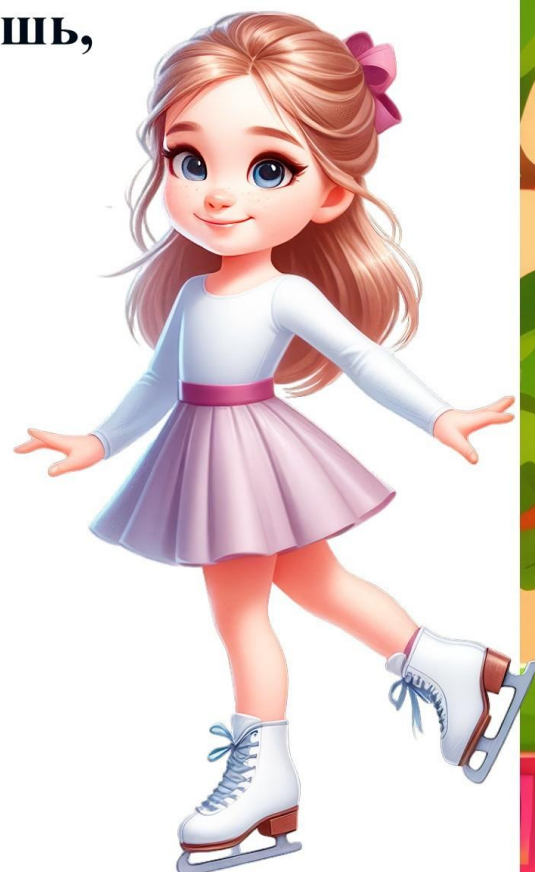
**Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!**



Спорт и закаливание

**Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.**

**Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.**



**Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке.
А летом загорелый
Купаешься в реке.**

**Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом!**



Витаминная азбука



Витамин А

Помни истину простую –
Лучше видит тот,
Кто жуёт морковь сырую
или сок морковный пьёт.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.



Витамин Д

Я – полезный витамин,
Вам, друзья необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!

Витамин С

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

Витамин Е

Все виды масел так полезны,
Я советую тебе:
Употребляй почаще в пищу
Продукты с витамином Е.

