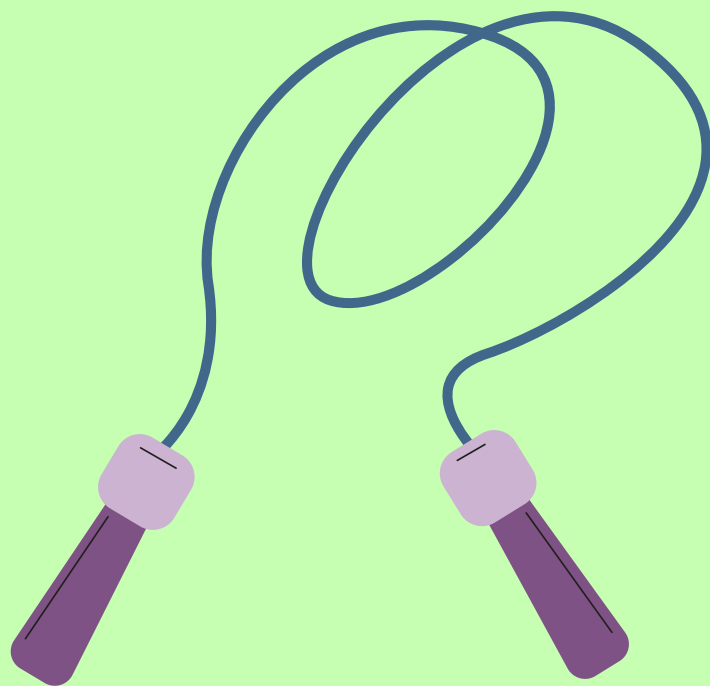
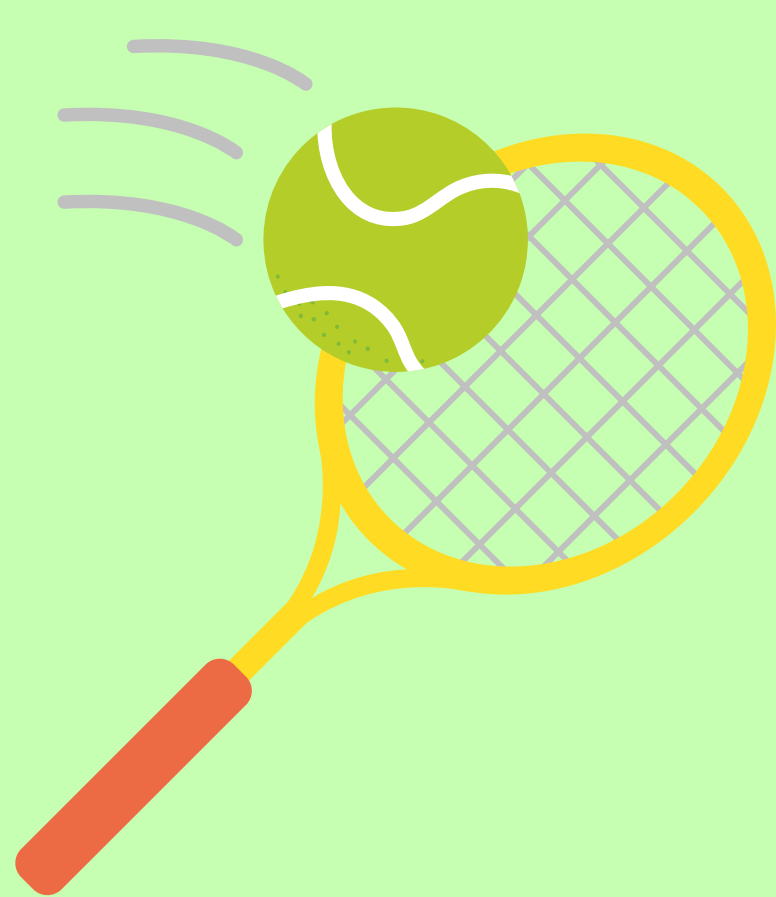
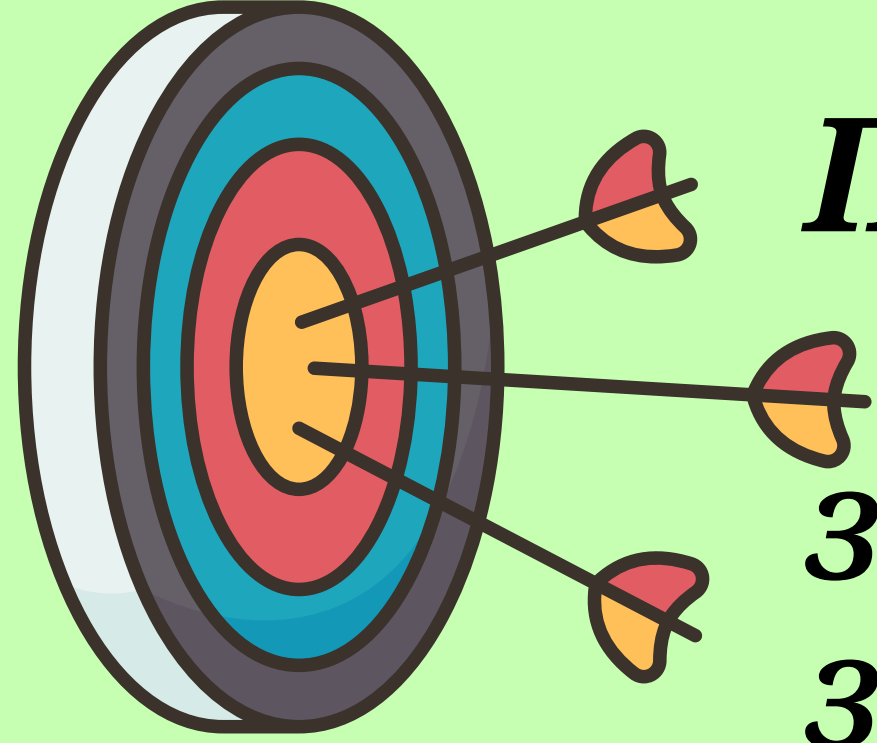


***Здоровим
бути здорово!***





Про здоров'я.

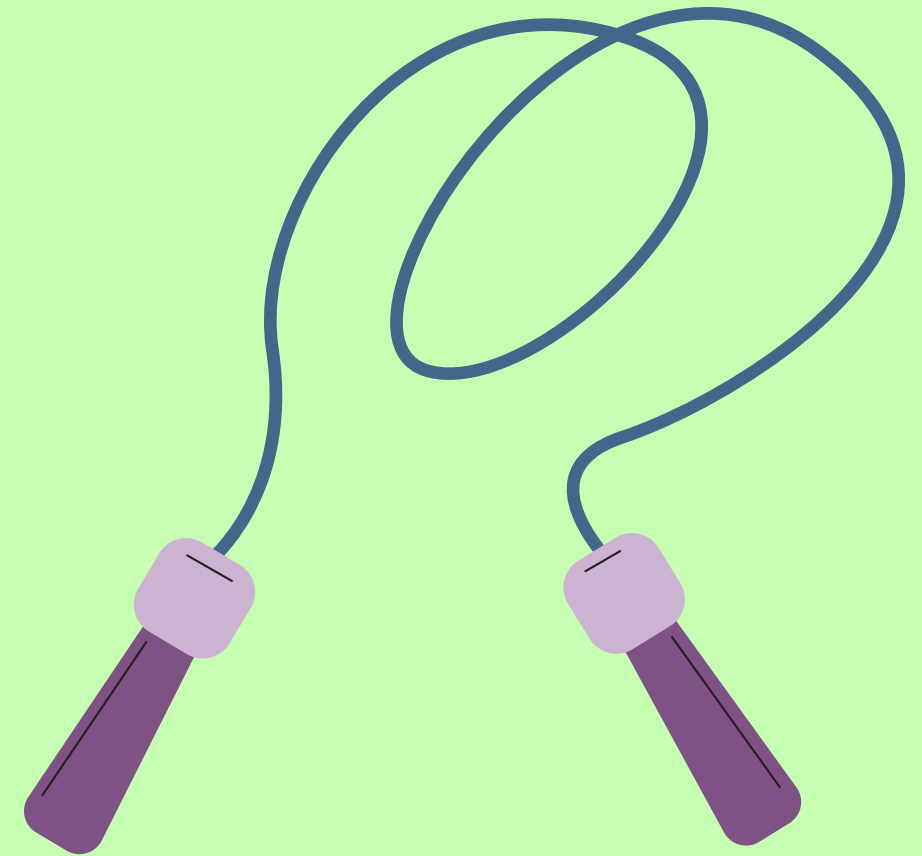
***Здоров'я — основа усього на світі,
Здоровими бути бажають всі діти,
Для цього потрібно щоденно вмиватись,
Робити зарядку і тепло вдягатись.
Себе гартувати водою і сонцем.
І солодко спати з відкритим віконцем.
І їсти усе, що на стіл подають,
Бо страви нам росту і сил додають.***

(Людмила Лисенко)



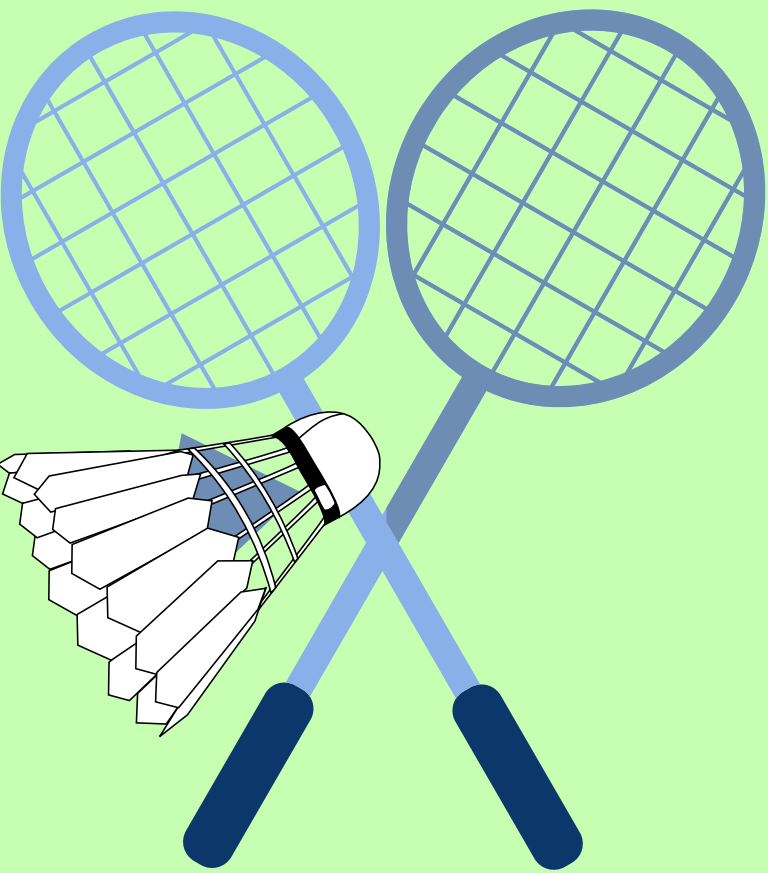
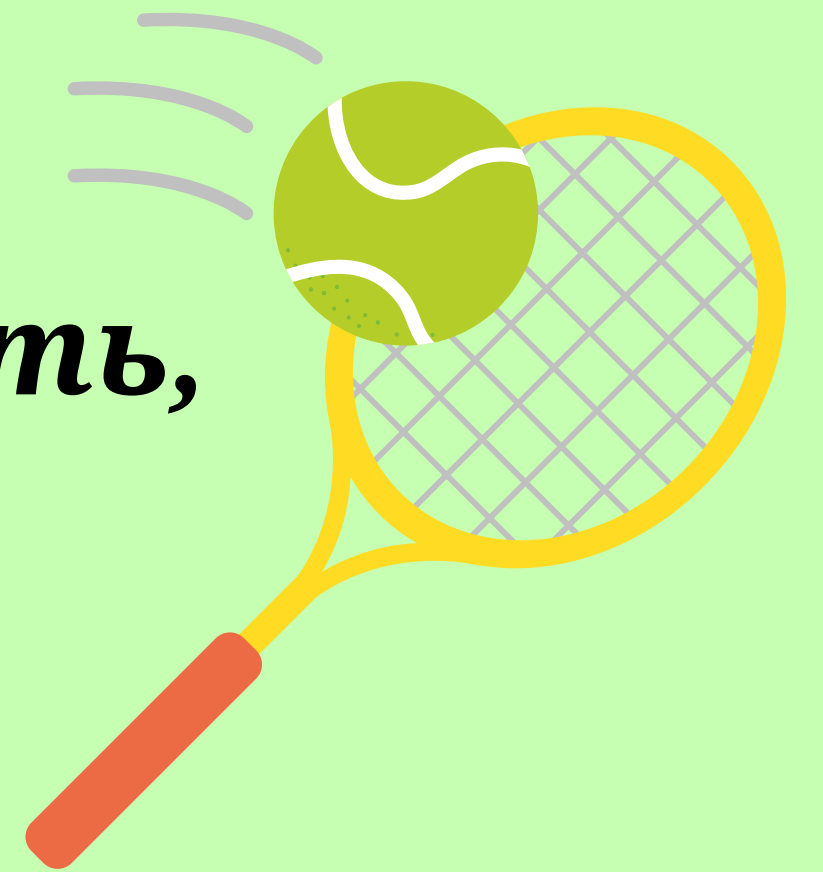
«Закінчи вірш».

**Щоб здоров'я добре мати,
Слід про нього змалку... (дбати)
Кожний ранок умиватись
І зарядкою ...(займатись)
У дворі щодня гуляти,
Повноцінно їсти й... (спати)
Добре мити всі продукти,
Досхочу вживати ... (фрукти)
Будете це все робити –
Перестанете ...(хворіти)**





***Веселі м'ячики візьмемо,
На зарядку всі підемо!
Бо хто зі спортом дружить,
Буде завжди дужий!***



***Хто зі спортом дружить
Буде завжди дужий.
Той буде веселий і спритний.
Він здоров!це всім помітно.***



Прислів'я і приказки про здоров'я

Без здоров'я немає щастя.

Доки здоров'я служить, то людина не тужить.

Було б здоров'я, а все інше наживемо.

У кого що болить, той про те й гомонить.

Хворому і мед гіркий.





Щоб бути здоровим потрібно:



1. Їсти продукти багаті на вітаміни.

2. Вживати корисну їжу.

3. Пити багато води.

4. Дотримуватись режиму дня.

5. Займатися спортом.



6. Бути в гарному настрої.

7. Дотримуватись правил особистої гігієни.

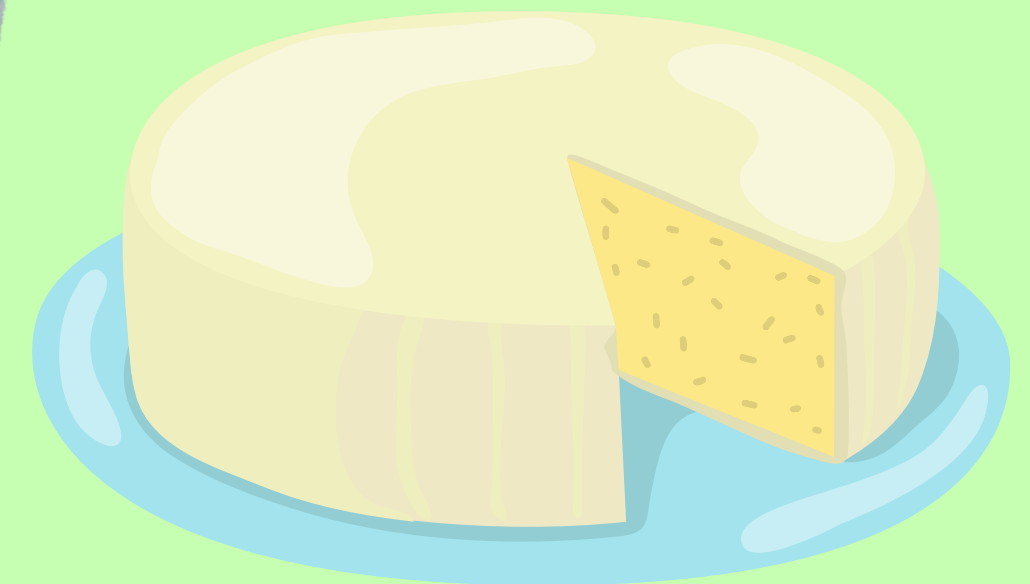
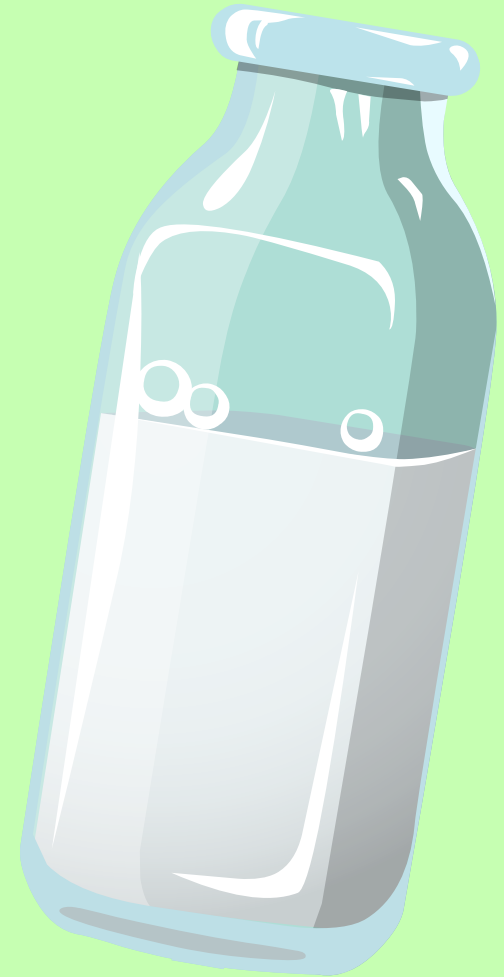
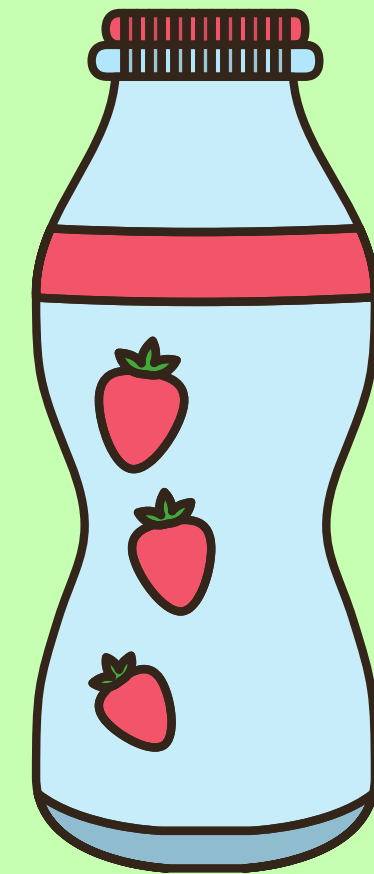


“Молоко”.

**Молоко дає нам сир,
Вершки, масло і кефір.
Йогурт, ряжанку й сметану...
Добавляють в кашу манну.**

**До вподоби воно всім –
Здоровішаємо з ним!
Молоко вживайте зранку –
Кращого нема сніданку!**

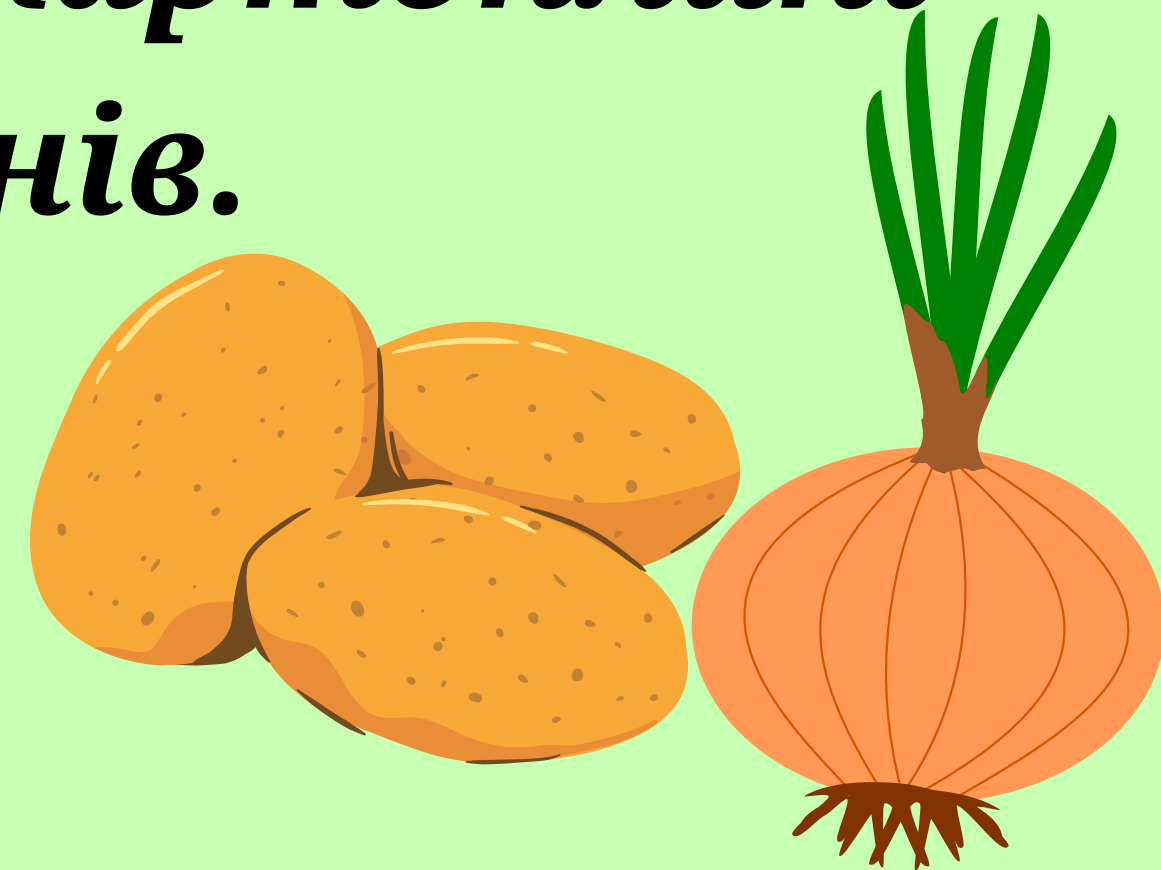
Людмила Дзвонок

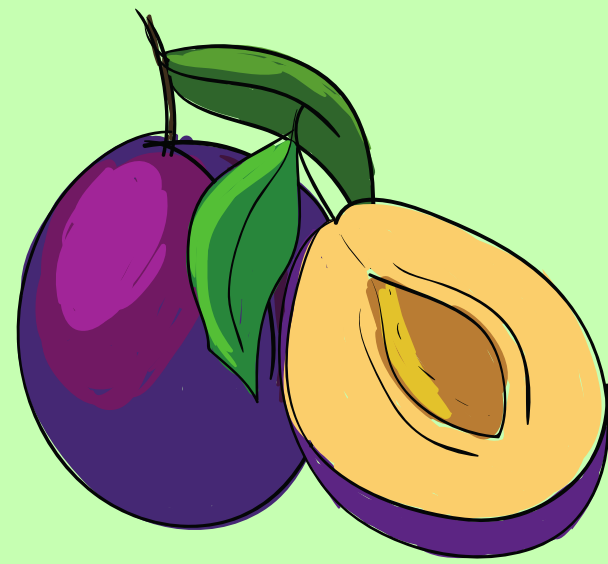


*У кожній морквині
Повно вітамінів.*

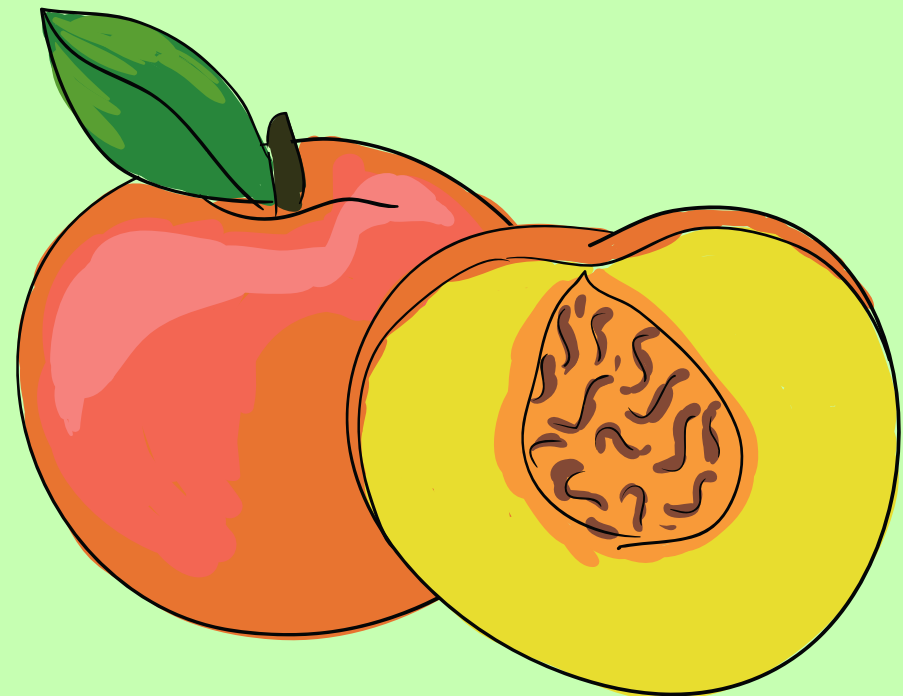
*І в капустині теж
Завжди їх знайдеш.*

*І в цибулині, і в картоплині
Є доволі вітамінів.*

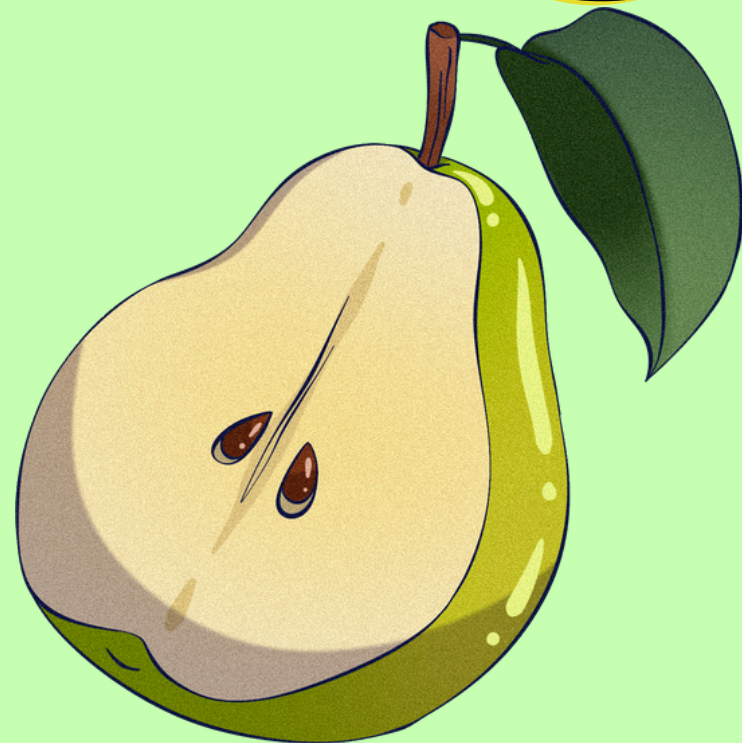


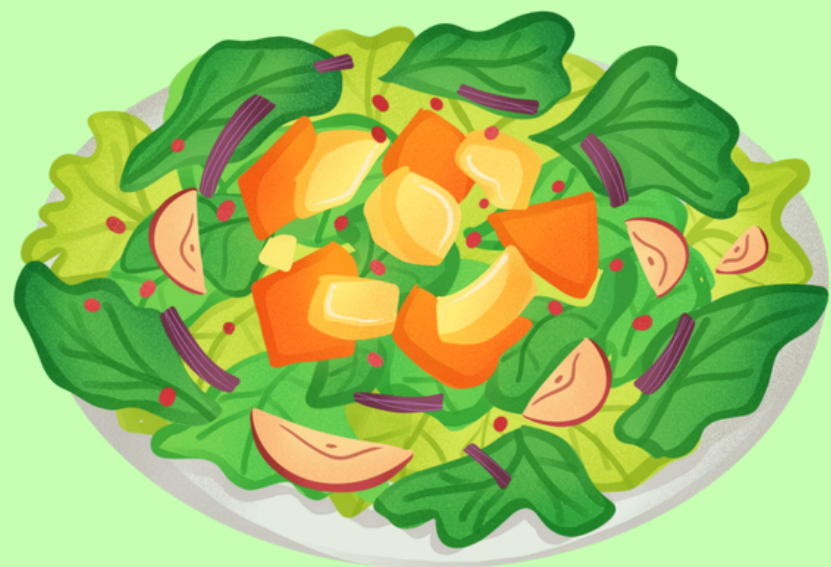
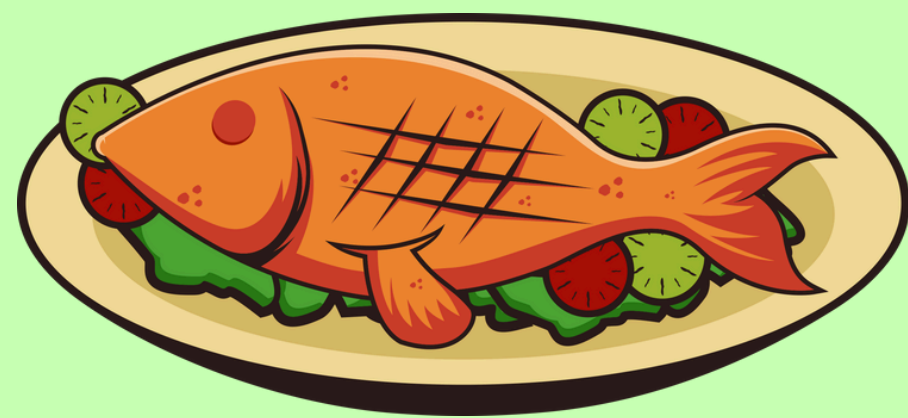


***Вітаміни, вітаміни –
Груші, яблука і сливи.***



***Вітамінів повний сад –
Все досягло для малят.***





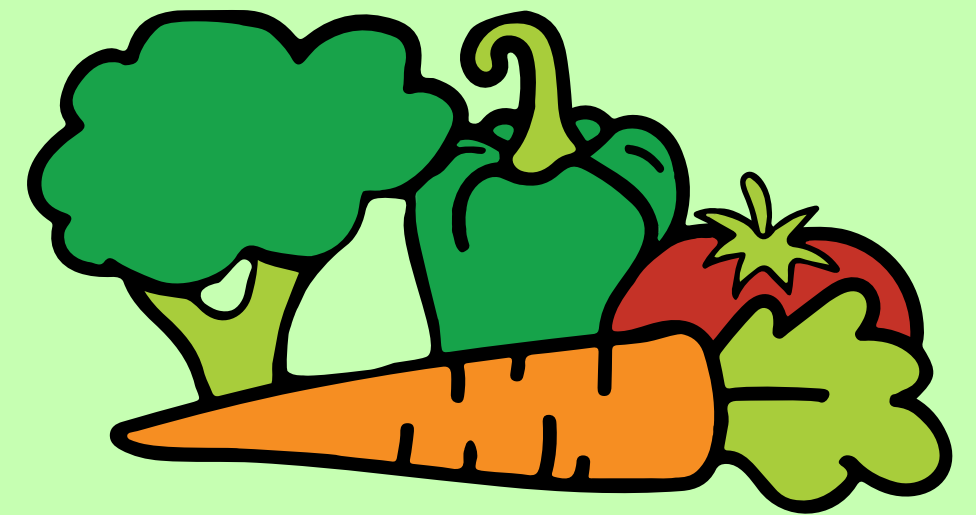
“Здоровий спосіб життя”.

Кожен день по розпорядку

Маємо робити зарядку.

Для здоров’я вона – плюс,

Намотай собі на вус.



Щоб мати здоров’я, слід правильно їсти,

Вживати поживне і тільки корисне.

Не їсти надміру, не шкодити тілу

І пам’ятати про вітаміни.