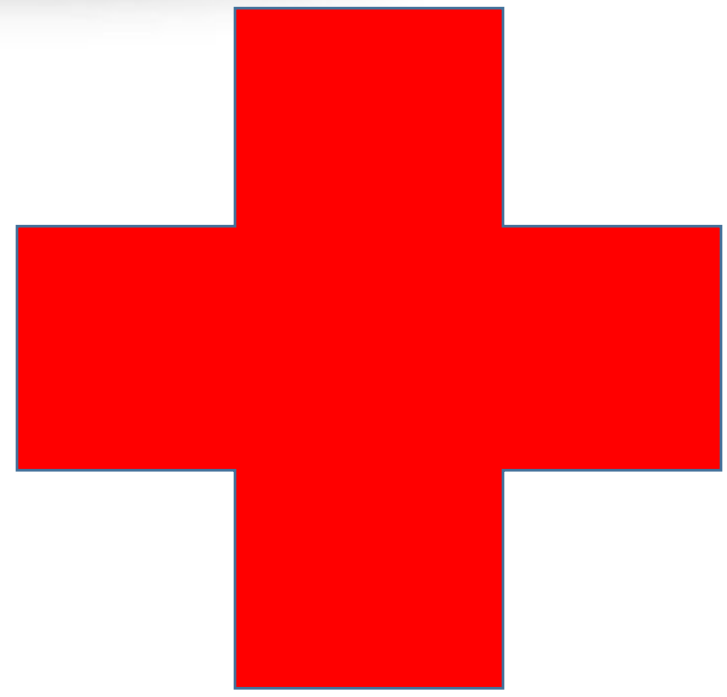
Здорово быть здоровым!!!

Телефон скорой помощи

03

Экстренный вызов Специальных служб С мобильного Телефона 112

Единый телефон Службы спасения 911



В здоровом теле – здоровый дух

Здоровье дороже денег.

Чтобы быть к труду готовым,
надо быть всегда здоровым

Овощи – кладовая здоровья.

Что такое здоровье?

Здоровье – это красота.

Здоровье – мы и природа.

Здоровье – когда мы бегаем, прыгаем и у нас всё получается.

Здоровье – это богатство, которое не продаётся и не покупается.

Здоровье – это то, что нужно беречь.

Здоровье – это сила и ум.

Здоровье – самое большое богатство.

Если хочешь быть здор

СЛЕДИТЕ
ЗА ОСАНКОЙ

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

МОЙТЕ РУКИ
ПЕРЕД ЕДОЙ

ЗУБЫ НУЖНО ЧИСТИТЬ
УТРОМ
И ВЕЧЕРОМ

ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ

БОЛЬШЕ
ГУЛЯЙТЕ
И ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ

В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ
ОБРАЩАЙТЕСЬ
К ВРАЧУ

ОДЕВАЙТЕСЬ
ПО ПОГОДЕ

СОБЛЮДАЙТЕ
РЕЖИМ ДНЯ

ВРЕДНО ДОЛГО ИГРАТЬ
НА КОМПЬЮТЕРЕ
И СМОТРЕТЬ
ТЕЛЕВИЗОР

Уходит сентябрь по намокшим дорогам,
По ветру летит за листочком листок,
Но радостью светит какой-то особой
Заморыша с левой руки ноготок.
Не налюбоваться на солнышки эти,
Они не сдаются ещё холодам,
Ещё не последний цветок из соцветий
Заглянет в окошко с улыбкою к нам.
Подарит тепло и излечит от хворей,
И от всевозможных недуг исцелит,
Надеешься, веришь, вот-вот уже вскоре
Сквозь вьюги, метели весна прилетит.

Вот аптечная ромашка.
В складку белая рубашка,
С брошью на воротнике,
Разрослась невдалеке.
Запах сильный, ароматный,
Свежий, нежный и приятный.
Листья у неё - метёлки,
Очень мягкие иголки.
Этот цветик нам полезен -
Помогает от болезней.
Хорошо стоит в букете.
Соберём цветочки эти.

Из шариков пушистых
Над пестрым летним лугом
Летят парашютисты
Вдогонку друг за другом.
Едва земли коснутся —
Уснут, как на диванчике.
А по весне проснутся...
и будут - одуванчики!

Как странно, листочек большой,
Пушистый внутри, очень гладкий снаружи,
Нашли на опушке лесной.
Он рос там, в траве, возле лужи.
«Растение это – всем нужно!» -
Сказал, очень гордо мне дед.
«Для тех, кто случайно простужен,
Лекарства безвреднее – нет!
Но, скрыта в листочках загадка,
Сейчас помогу отгадать!
Ведь с той стороны, где так гладко -
Его станут мачехой звать.
Пушистая - матерью будет!
Недаром сумели назвать,
Его мать – и – мачехой люди.
Теперь вот и ты, будешь знать!»

Все дети любят розу,
А я другой цветок.
Не астру, не мимозу –
Обычный василёк.
Он нежный и красивый
Цветочек полевой,
Лиловый, ярко-синий,
Небесно-голубой.
Сорвал цветок любимый,
Восторженно гляжу,
И вдруг среди ворсинок
Я чудо нахожу.
Ведь в серединке мягкой
Шевелится жучок,
Из всех цветочков ярких,
Он выбрал василёк!

Растет
всегда одиноко
где ни посей - там и уродится,
нелюдимкою такой -
под заборами и помойками
моей отчужденной отчизны:
корнями - как дерево, глубоко в землю,
руками - как девочка, высоко вверх,
обиженная одиночка диковатая,
синий-аж-зеленый чулок:
"только без рук, пожалуйста".

За горою рос герой –

Золотистый зверобой…

Это не охотник

и не лиходей,

Он от хвори лечит

взрослых и детей

Называют его подорожник,
Потому что растет у дороги.
Это он самый первый помощник,
Когда, например, вы порезали ногу.

Применяют его и при кашле,
Боль в желудке он может унять.
(Хороши все же травушки наши),
Вот крупу можно в суп подсыпать.

В лесной мураве земляника растет
Ее поискать не ленись —
Ведь каждому, кто это чудо найдет,
Откроется сладкая жизнь!
Нарвешь землянику в чащобе лесной –
Держи аккуратней в руке,
Ведь ягодка нежная пахнет весной
И тает на языке!

И в дни природного расцвета,
Когда благоухает всё вокруг.
Шиповник – брат колючий лета,
Цветёт для нас, мой милый друг...

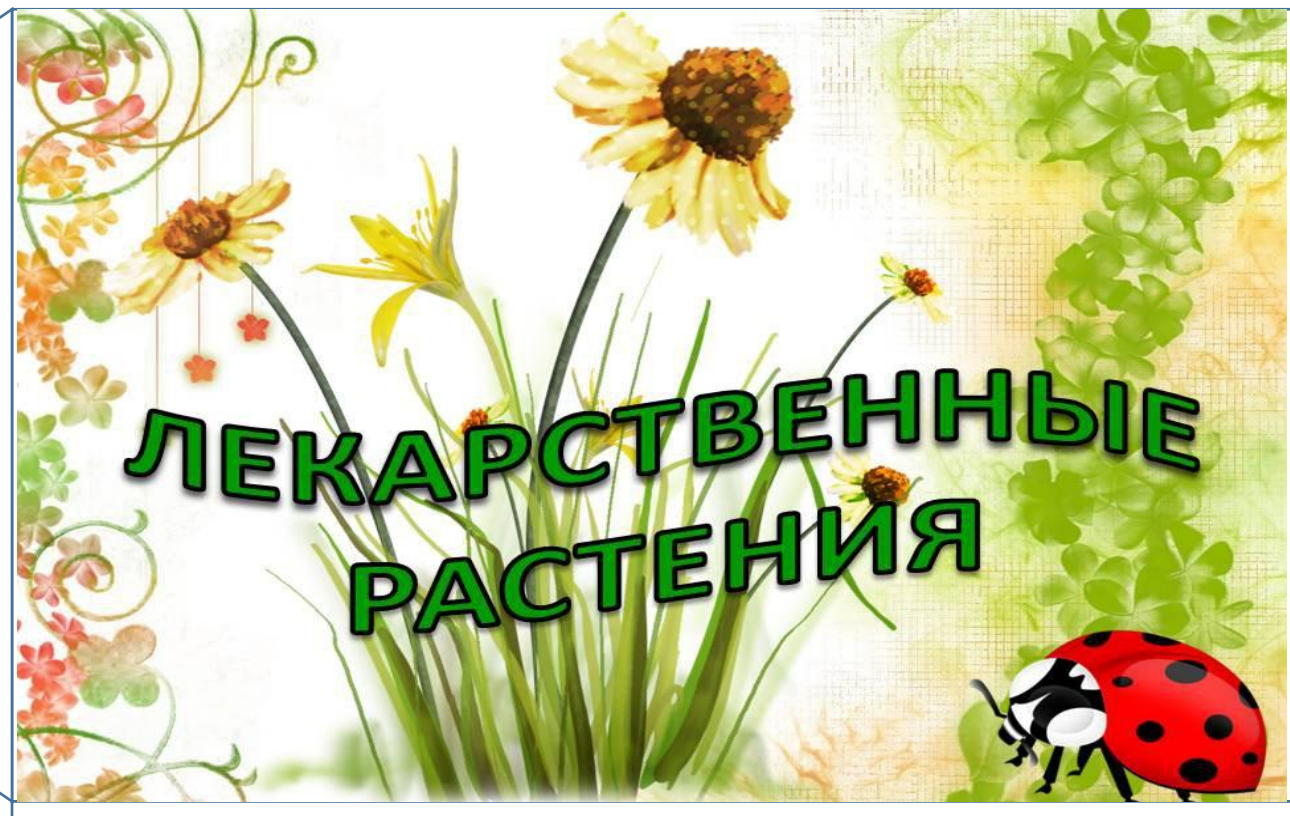
Я сегодня (между делом)
Расскажу о ЧИСТОТЕЛЕ.

Чистотел- трава серьезная,
Ядовитая и - грозная!

Язвы , сыпи, лишаи,
Диатезы, угри, раны? -
Вы с отваром чистотела
Принимайте ванны.

Говорят, пастушья сумка на лугу.
Я искать ее немедленно бегу!
Потерял ее, наверно, пастушок,
Потерял, а вот найти не смог…
Но и мне пастушью сумку не найти.
Хорошо, что встретил деда на пути.
Говорю:
— Не отыскать ее никак! –
Он смеется:
— Ты стоишь на ней чудак…

Вот в саду ШАЛФЕЙ растет,
Тихо песню он поёт
- Я лечебный, не простой,
Ты, малыш, дружи со мной,
Когда горлышко болит,
И когда грозит бронхит,
Если кашель донимает,
Если волос выпадает, -
Я всегда, я везде
Помогу твоей беде…
Я трава от добрых фей
Пой со мной:
«Шалфей, шалфей..»



Земляника лесная

Зверобой

Шиповник

Чистотел

Шалфей

Календула или Ноготки

Василёк

Подорожник большой

Ромашка аптечная

Пастушья сумка

Одуванчик лекарственный

Мать-и-мачеха

Крапива двудомная