



Здорово

быть здоровым!!!

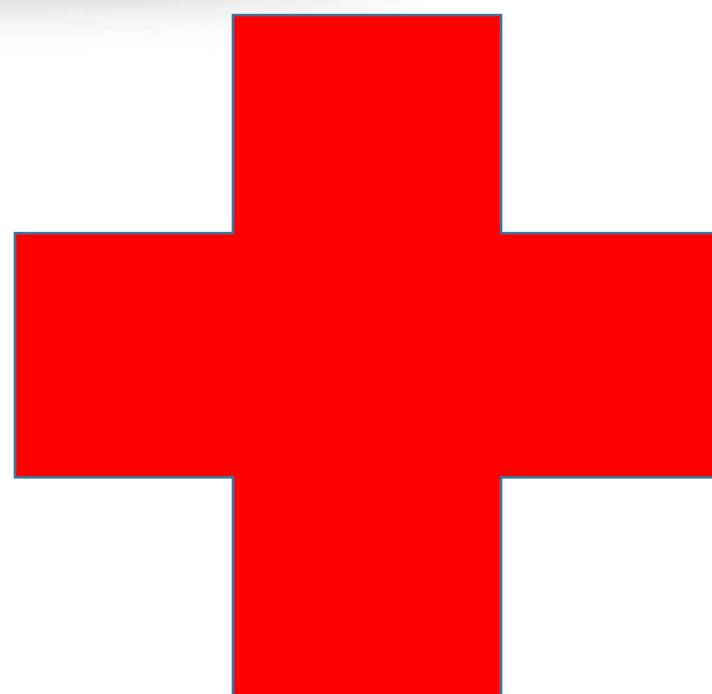


**Телефон скорой
помощи**

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.

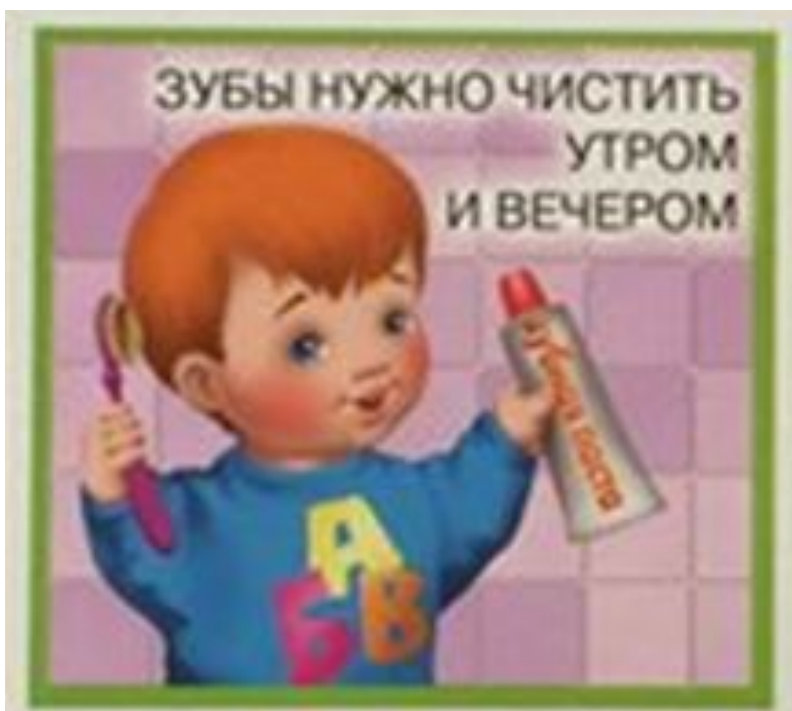
***Здоровье – это то,
что нужно беречь.***

***Здоровье – это
сила и ум.***

***Здоровье – самое
большое богатство.***

Если хочешь быть здоров





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 недугов 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 посеи - 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 лиходеи,
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 растёт
Её поискать не ленись —
Ведь каждому, кто это чудо найдёт,
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, лишай,
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 растёт,
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..»



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



Земляник

а

лесная

Звероб

ой

Шиповни

к

Чистот

ел

Шалфе

й

Календул

а

или

Василь

нички

ки

Подорожн

ик

большой

Ромашк

а

аптечна

Пастушья

сумка

обыкновенна

Одуванчик

лекарственн

ый

Мать-и-

мачеха

Крапива

двудомн

ая