


# Мій здоровий день

Лонської Анни

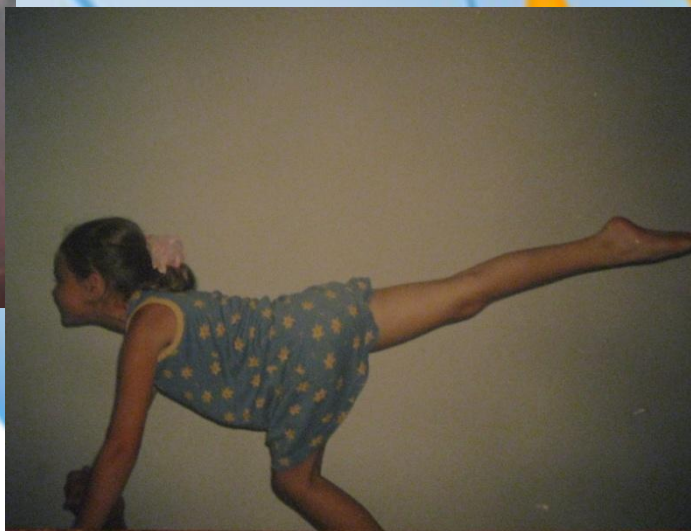
учениці 7-А класу Іршанського навчально-виховного комплексу “Гімназія- дошкільний навчальний заклад” Володарсько-Волинського р-ну Житомирської області смт. Іршанськ, вул.Шкільна, 20



Я здоров'я добре маю,  
Бо про нього змалку дбаю.  
Кожен ранок обливаюсь.  
І зарядкою займаюсь.  
У дворі щодня гуляю,  
Повноцінно їм та сплю.  
Добре мию всі продукти, ,  
Досхочу вживаю фруктів.  
За зубами доглядаю,  
Дірочок в зубах не маю!  
Будеш ти все це робити –  
Перестанеш враз хворіти.



*О 7.00 я прокидаюсь,  
фізкультурою займаюся.*



*Плавати добре я умію,  
Тож мій тулуб теж міцніє.*



**Щоб нічого не боліло, користуюсь рідким милом,  
часто й чисто руки мию і ніколи не хворію.**



За волоссям доглядаю,  
і красивий вигляд маю.  
Бо щотижня його мию,  
і розчісувати вмію.

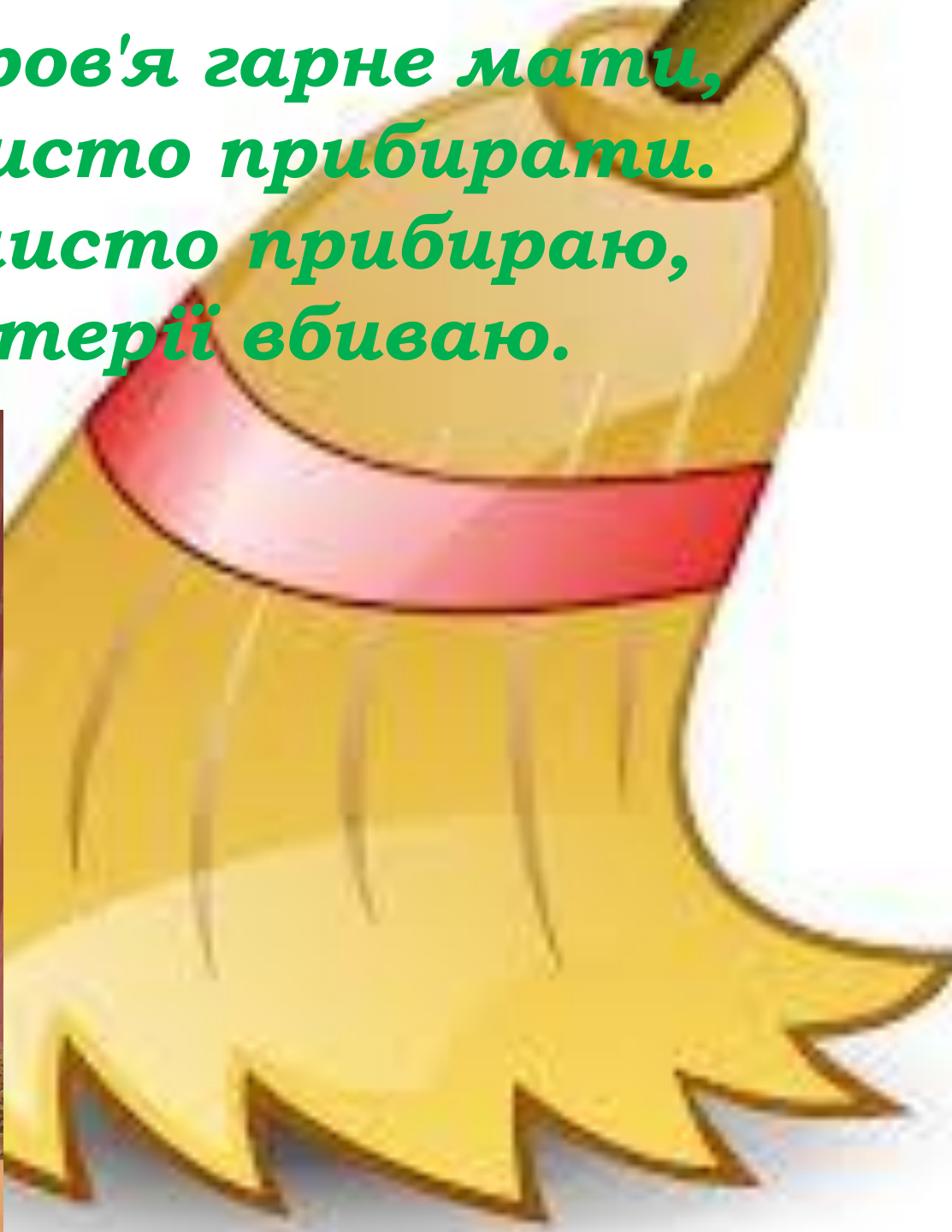


**люблю вживати:**

**Йогурти, кефір та сир, адже все це - вітамін.**



**Щоб здоров'я гарне мати,  
треба чисто прибирати.  
Чисто-чисто прибираю,  
і бактерії вбиваю.**





*І поставу гарну маю,  
бо про тулуб добре дбаю.  
Спинку рівненько тримаю,  
голову не нахиляю.*



На прогулянку ходжу з друзями щоднини,  
Бо здоров'я хочу мати кожної години.



# Загадки від Айболита

- Що для людини найдорожче? (Здоров'я).
- Що хочеш продати та не продаси? (Хвороби).
- Що то за невелике корито, що білими гусьми набито? (Зуби в роті).
- Його не сіють, не саджають, саме виростає. (Волосся).
- Що дістає зубами потилицю? (Гребінець).
- Чого не можна купити ні за які гроші? (Здоров'я).



# Скарбничка народної мудрості

- ❖ Бережи одяг, поки новий, а здоров'я, поки молодий.
- ❖ Рухайся більше проживеш довше.
- ❖ Праця – це здоров'я, а лінь – це хвороба.
- ❖ Хто рано встає, той довше проживе.
- ❖ Доки здоров'я служить, то чоловік не тужить.

Бережи здоров'я змалку, бо хазяїн тіла ти.  
Щоб життя прожити довге, треба себе  
берегти.



Головне — здоровим бути —  
Це потрібно всім збагнути!  
Бо як є здоров'я й сила,  
То весь світ людині милий.  
Й думка в неї веселенька,  
І тоді вона жвавенька.  
Все їй хочеться робити:  
І сміятись, і радіти,  
А як тільки захворіє —  
Зразу й сонечко тускніє.  
Тому завжди пам'ятайте:  
"Про здоров'я добре дбайте!"



**Хочу всім вам  
побажати, щоб здоров'  
я міцне мали, щоб  
ніколи не хворіли і  
життю завжди раділи.**

