


Мій здоровий день

Лонської Анни

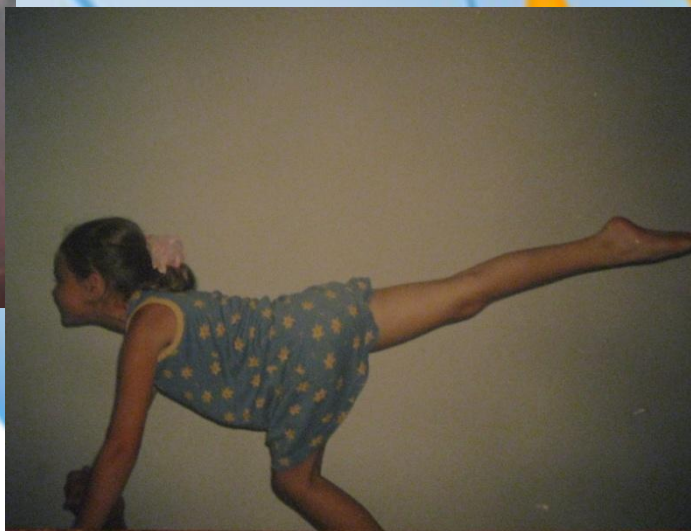
учениці 7-А класу Іршанського навчально-виховного комплексу “Гімназія- дошкільний навчальний заклад” Володарсько-Волинського р-ну Житомирської області смт. Іршанськ, вул.Шкільна, 20



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 займаюсь.*



*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.

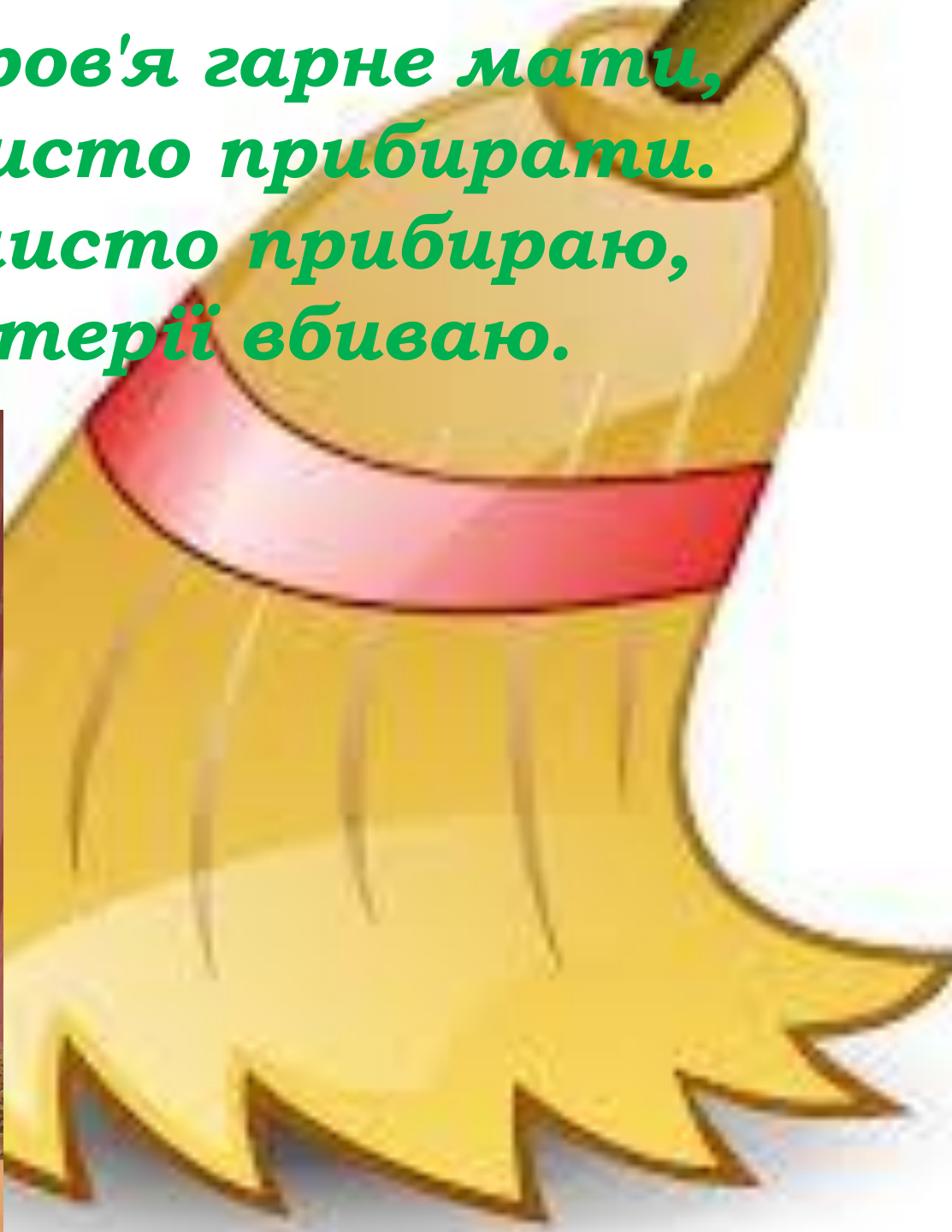


люблю вживати:

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.**

