

**МУК «ЦБС г. Тореза»
библиотека – филиал №4 для детей**

ПРЕДЛАГАЕТ:





**Добрые
советы для
вашего здоровья**

**Вот те добрые
советы,
В них и спрятаны
секреты,
Как здоровье
сохранить.
Научись его ценить!**



Добрые советы:

Ребята!

- **Совершайте хорошие поступки.**
- **Будьте добры к себе, людям и природе.**
- **Цените доброе отношение к вам.**



Чтобы быть здоровым надо:

Чаще улыбаться

**Давайте
жить
дружно!**



закаляться



Хорошо питаться



спортом заниматься



спать и отдыхать



свежим воздухом дышать





Советы

Рано утром просыпаться и
водичкой умываться,
И зарядкой заниматься.
Обливаться, вытираться,
аккуратно одеваться.

Грязные руки грозят
бедой.

Будь аккуратен.
Перед едой - мой руки
с мылом.

Свежим воздухом
дышите по возможности



всегда.
На прогулку в лес
ходите, он вам
силы
даст, друзья.

Чтобы быть
здоровыми мало
спортом заниматься,
Нужно
правильно
питаться.



Design-Allinn.RU



**«Солнце, воздух и вода -
наши лучшие друзья»**

Чтоб здоровым и
сильным быть,
Надо всем со
спортом дружить!



Советы доктора Айболита



**Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым, стройным и весёлым,
Дать совет тебе готов,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу — утром, суп — в обед,
А на ужин — винегрет.
Надо спортом заниматься,
Лыжным бегом увлечься
И почаще улыбаться.**

Советы доктора



- 1) чаще мыть руки с мылом и тёплой водой
- 2) нельзя есть немытые овощи и фрукты
- 3) во время чихания закрывать рот носовым платком
- 4) нельзя гладить незнакомую кошку и собаку
- 5) пользоваться только своими личными гигиеническими принадлежностями



Советы доктора Айболита

О добре, милосердии...

- Проявляй заботу о близких
- Относись к людям так, как хотел бы, чтобы относились к тебе
- Береги своё здоровье и здоровье окружающих тебя людей
- Радуйся не только своим успехам, но и чужим
- Будь добрым и милосердным по отношению ко всем людям



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

