



здорово

быть здоровым!!!

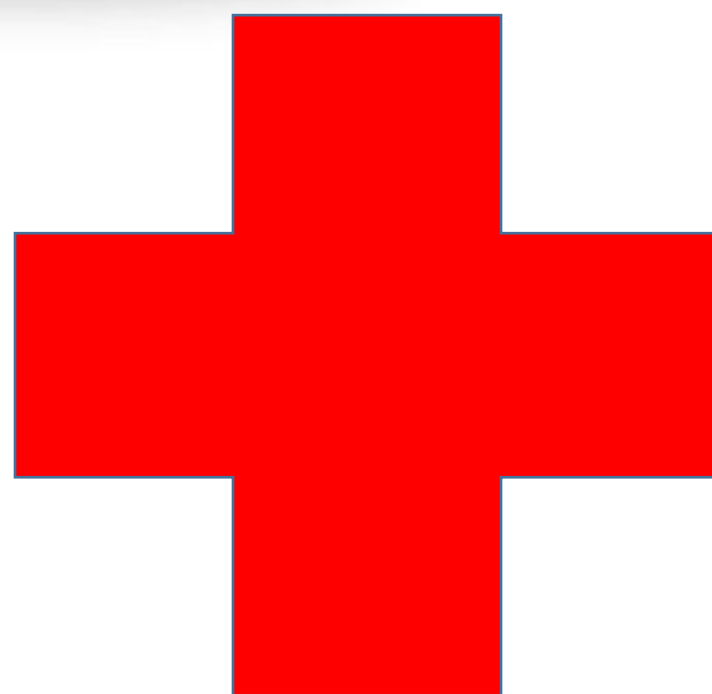


**Телефон скорой  
помощи**

**103**

**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 её немедленно бегу!  
Потерял её, наверно, пастушок,  
Потерял, а вот найти не смог...  
Но и мне пастушью сумку не найти.  
Хорошо, что встретил деда на пути.  
Говорю:  
— Не отыскать её 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