

Городенская библиотека
МБУК «Батецкая МЦБС» 6+

СОВЕТЫ ДОКТОРА НЕБОЛЕЙКИНА



2021 ГОД

Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.



Чтоб здоровым, крепким быть,
Надо развиваться.
И для тела и души
Спортом заниматься.



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.



Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!
Ты осанку береги —
Правильно сиди, ходи,
Пей побольше молока —
Кальций нужен нам всегда.



Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



Очень любим свой бассейн,
Плывать обожаем все.
Приходите, всех зовем—
Дружно вместе поплывем.



Чтоб всегда здоровыми быть,
Нужно нам в поход ходить.
На природе отдыхать.
Свежим воздухом дышать.



Зимой в игры мы играем
Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем,
Отдыхаем от души!



Ты расчёску уважай,
А другим её не давай.
Без неё, друзья мои,
Будем мы, как дикари!



По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



Руки с мылом надо мыть,
Чтоб здоровенькими быть.
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.



**Зубы — как цветы на грядке
Помни! И без лишних слов
Содержи их все в порядке -
Садовод своих зубов!**



Чистота — залог здоровья,
Чистота нужна везде:
Дома, в школе, на работе,
И на суше, и в воде.



Песни кто всегда поёт
И с улыбочкой живёт,
Ничего тому не страшно —
Много лет он проживёт.



Чтобы мне здоровым быть,
Надо овощи любить.
Свёкла, репка, лук, морковь —
Моя первая любовь.



**Если хочешь быть здоровым,
Ешь чеснок и лук.
В них есть много витаминов,
Они помогут от всех недугов.**





**Будьте
здоровы!**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ !**