

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.



A vibrant, cartoon-style illustration. On the left, a friendly-looking doctor with glasses, a white coat, and a red cross on his cap walks towards the right. He carries a yellow first aid kit with a red cross and a green umbrella. To his left is a smiling tree trunk. In the upper right, a bright yellow sun with a face and arms smiles. Below it, a blue butterfly with orange spots flies. In the bottom right, a round, orange character wearing a white headscarf with blue polka dots and a bow waves. The background is a bright blue sky with white clouds and a green field with yellow daisies.

**Будьте  
здоровы!**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ !**