ИЗНИ .168.RU

Растем здоровыми. Здоровый образ жизни

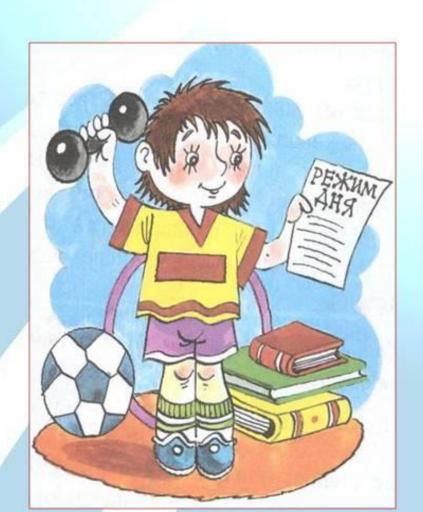




Режим, одно из главных слагаемых здорового образа жизни

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.









Зарядка всем полезна, Зарядка всем нужна. От лени и болезни Спасет нас она! Зарядка





Делай, как я!



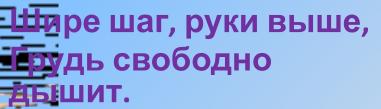


Руки в стороны и вниз,

Все присели, поднялись.

А теперь давайте вместе

Все попрыгаем на месте!



На зарядку встали

BCe!

Раз, два, ф ура!













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

Geograps varion unities













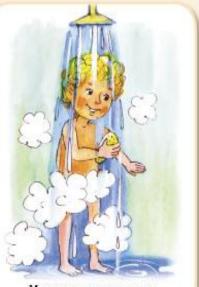
чистота тела – залог здоровья



Утром умойся и почисти зубы.



Мой руки и лицо после прогулки.



Моясь в душе, потри тело мочалкой.

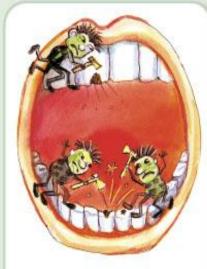


Купаясь, не забудь помыть пальчики на ножках.

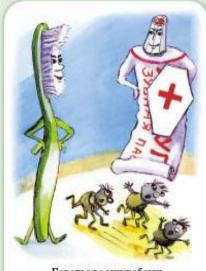
ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА ЗУБАМИ



Не ещь много сладостей от них портятся зубы.



На остатках сладкого во рту плодятся микробы и начинают разрушать твои зубы.



Бороться с микробами тебе помогут воины-защитники зубная щетка и паста.

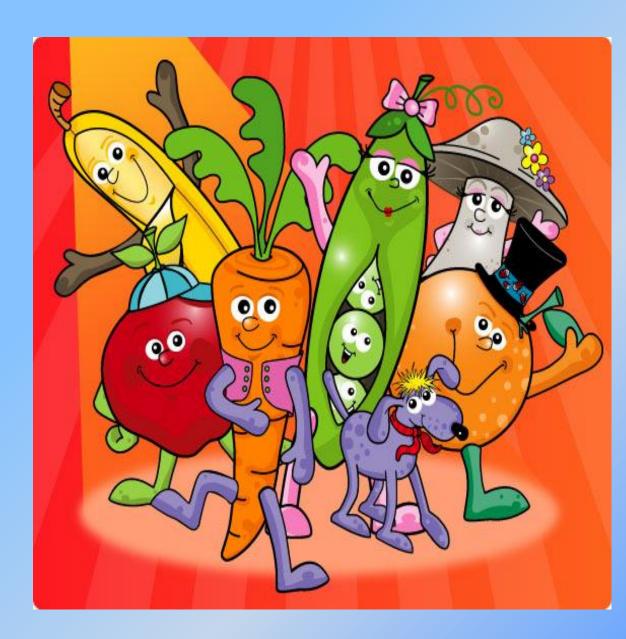


Обязательно чисти зубы утром и вечером, чтобы устранить остатки пищи во рту.

.0

Повсюду чудесные Есть витамины. Они берегут нас От всяких болезней. Чем больше их в пище, Тем пища полезней.





• Без окошек, без дверей, Полна горница людей

Красный, детки, но не мак, В огороде — не буряк, Сочный лакомый синьор. Угадали?







Был ребёнок - не знал пелёнок, Стал стариком - сто пелёнок на нём