

МКУК «Шабельская сельская библиотека»
Шабельского сельского поселения
Щербиновского района

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»

познавательный час



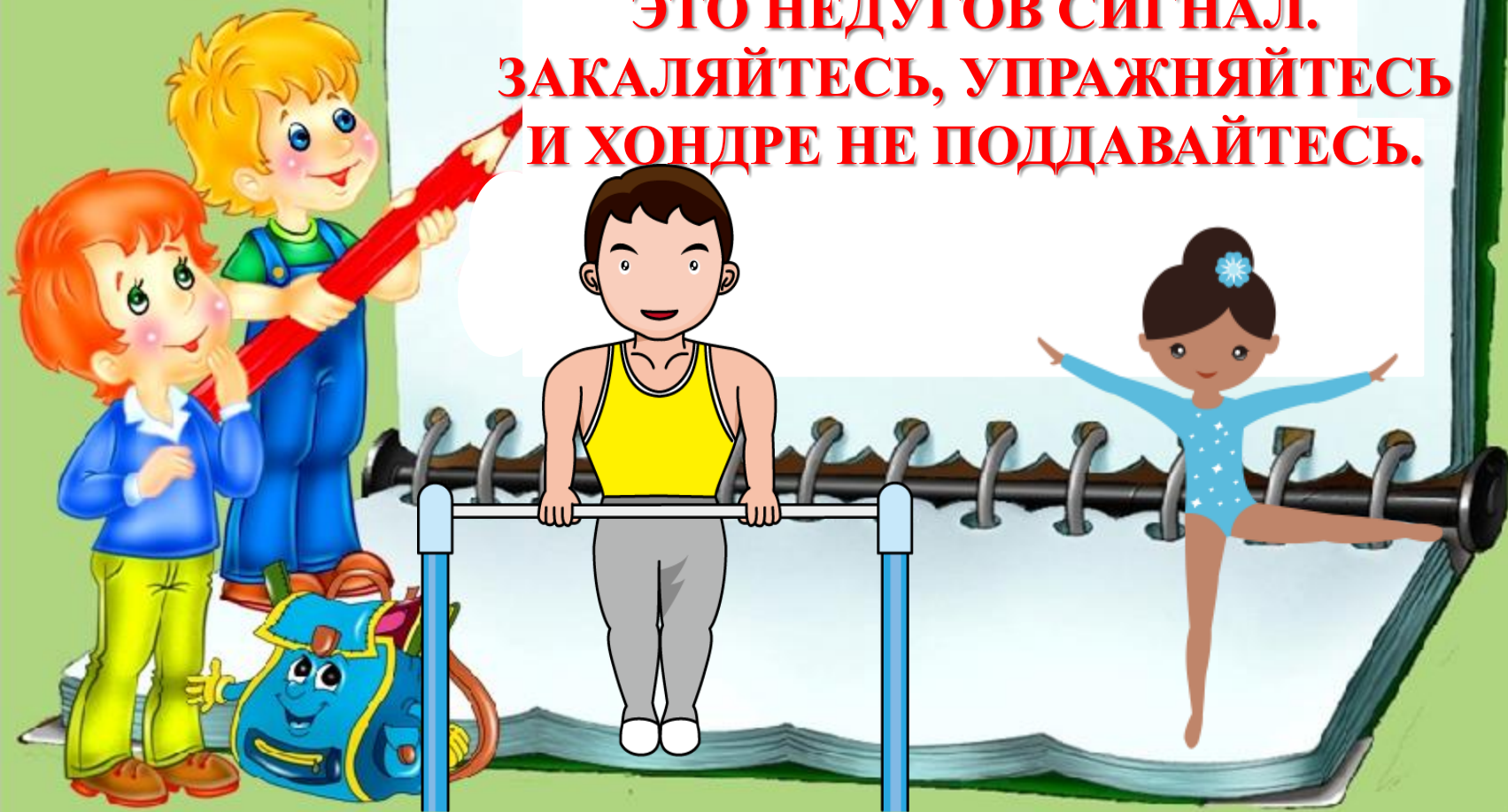
**Я ЛЮБЛЮ 7 ПРАВИЛ ЗОЖ
ВЕДЬ БЕЗ НИХ НЕ
ПРОЖИВЕШЬ!**



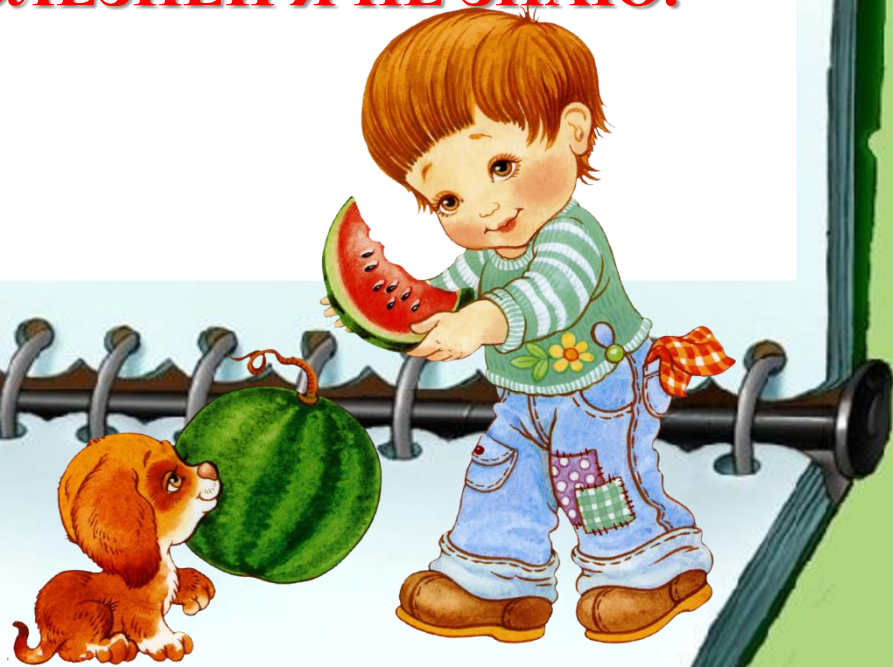
**ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОРЯДКА
НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ С ЗАРЯДКИ.
ВЫ НЕ ЕШЬТЕ МЯСО В ТЕСТЕ,
БУДЕТ ТАЛИЯ НА МЕСТЕ.**



**ДОЛГО, ДОЛГО, ДОЛГО СПАЛ —
ЭТО НЕДУГОВ СИГНАЛ.
ЗАКАЛЯЙТЕСЬ, УПРАЖНЯЙТЕСЬ
И ХОНДРЕ НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ.**



**СПОРТ И ФРУКТЫ Я ЛЮБЛЮ,
ТЕМ ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ.
ВСЕ РЕЖИМЫ СОБЛЮДАЮ,
И БОЛЕЗНЕЙ Я НЕ ЗНАЮ.**



**Я КУПАЮСЬ, ОБЛИВАЮСЬ:
ЯСНО ВСЕМ, ЧТО ЗАКАЛЯЮСЬ,
Я ОТБРОСИЛ МНОГО БЕД —
УКРЕПИЛ ИММУНИТЕТ.**





**МНОГО НА НОЧЬ ЕСТЬ НЕ БУДУ,
Я ФИГУРУ БЕРЕГУ.
НЕ КУРЮ Я И НЕ ПЬЮ,
Я ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ХОЧУ.**



**ЕШЬТЕ ЯБЛОКИ И ГРУШИ,
ВАША КОЖА БУДЕТ ЛУЧШЕ.
СЪЕШЬТЕ ВЫ ЕЩЕ ЛИМОН,
УСВОИТЬ КАЛЬЦИЙ
ПОМОЖЕТ ОН.**





**ВЫ ПИТАЙТЕСЬ ПЯТЬ РАЗ В СУТКИ,
НЕ БУДЕТ ТЯЖЕСТИ В ЖЕЛУДКЕ,
ПЕЙТЕ С МЕДОМ МОЛОКО
И ЗАСНЕТЕ ВЫ ЛЕГКО.
ОТДЫХАТЬ — НЕ ЗНАЧИТ СПАТЬ
ЕЗЖАЙ НА ДАЧУ ПОКОПАТЬ,
КОГДА ВЕРНЕШЬСЯ ТЫ ДОМОЙ,
ПРИМИ ДУШ И ПЕСНЮ СПОЙ:
ОТ ТОГО Я ТАК ХОРОШ,
ЧТО ЛЮБЛЮ СЕМЬ ПРАВИЛ ЗОЖ.**

Автор стихотворения Латышева Т.

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ !!!**

