



муниципальное казённое учреждение культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского сельского поселения
Щербиновского района

Час полезных советов

«Добрые советы
для
вашего здоровья!»

С.Екатериновка 2021г.



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



**Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!**



**Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.**



Download from
Dreamstime.com

50467149
Okun70 | Dreamstime.com



**У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.**



**Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.**



**Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**



**На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!**



**Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!**



**Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!**



СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



УПОТРЕБЛЯТЬ
ОРГАНИЧЕСКУЮ
ПИЩУ

ЗДОРОВЫЙ
СОН

ДЫШАТЬ
СВЕЖИМ
ВОЗДУХОМ

ПИТЬ
СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ
СОКИ

ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ

ПИТЬ МНОГО ВОДЫ

