



**Здоровый образ жизни
в стихах,
пословицах,
поговорках,
загадках,
считалках.**



Заботимся о здоровье.

Хороши днем на катках ледки
Зимой всегда в продаже.
Но известно всем и ясно:
Много есть его опасно!
И ангина и бронхит
В каждой порции сидит.

Царапина на пальце,
Повесь мне, не пустяк.
ЕЕ помазать йодом
Забить нельзя никак.

Шум работать нам мешает,
Шум бабулю раздражает.
От шума голова болит,
Так зачем же шум шумит?

На работе ты дружи и работай,
Может он лишиться слуха,
А с шумом не работать,
Письма будешь лишь писать.

Холодный сок с мороженым
Пить вместе не положено.
Конечно, лекарство на вид,
Но после горло заболит.

Щекотаться, братцы, можно
Только очень осторожно:
Очень часто от щекотки
Начинается икота.

Мы в поход вчера ходили,
Там из лука напались.
В жакете у нашей Лили
Три лягушки завалясь.

Нарядешку и без шапки
Ничего модно так ходить.
Только модники пойдутся
От усталости спать идти.



Считалки.

Тили-тили, тили- бом,
Сбил сосну зайчишка лбом.
Жалко мне зайчишку:
Получил зайчишка шишку.
Поскорее сбегай в лес,
Сделай заиньке компресс.

Раз, два, три, четыре,
Кто не спит у нас в квартире?
Всем на свете нужен сон.
Кто не спит, тот выйдет вон!

Подвернула мышка ножку,
Захромала вдруг немножко.
Наложили ей повязку,
И она пустилась в пляску.
Кто не верит? Это он.
Выходи из круга вон!



Микробы и мыло.

По воздуху летают
Микробы, микробы.



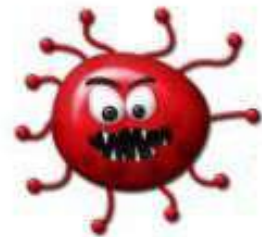
На кожу попадают
Микробы, микробы.

Сквозь ссадины и ранки
Стремятся спозаранку
Проникнуть в нас
Микробы, микробы.



Мойте руки с мылом,
Мылом белым,
Пропадут микробы навсегда.

Защищают наше тело
Солнце, воздух и вода.



Когда ты, друг чихаешь
И нос не прикрываешь,
Микробы вылетают-
Вокруг всех заражают!

(Л,Либерман).



На жаре в лесу спросонок
Умывается ежонок.
Мать-ежиха таз берет,
Мордочку ежонку трет.
Только спину, только спину
Не потрешь родному сыну.
Ходит по росе лесной
Он с немытою спиной.
Вот как, посудите сами,
Дело обстоит с ежами.
Хорошо, ребята, все ж,
Что никто из вас не еж!

(Г.Виеру)

Вредные советы.

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо.
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять...

(Г.Остер).



Гигиена.

Что такое гигиена
Знают кошки и гиена,
Бурый мишка, мишка белый,
Еж, собака и пчела.
Что всегда не грех помыться,
Вымыть лапы и копытца.
Ну, а после можно смело
Приниматься за дела!
И пчелу не пустят в улей,
Окажись она грязнулей,
А всего-то обнаружат
Пять пылинок среди пыльцы.
И всегда отыщет птица
Полминуты, что помыться,
И спешит спуститься к луже,
Даже если есть птенцы!
Как не вспомнить тут енота:
Для него мытье-работа.
Для него основ основа-
Прежде мой, потом грызи.
Да и каждый поросенок
Чистым хочет быть с пеленок,
И бедняга не виновен,
Что содержится в грязи.

(С.Таратуа).



Письмо.

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки иль из колодца,
Или просто дождевой!
Утром, вечером и днем-
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите- не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.
Дорогие мои дети!
Очень-очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще-
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья. Ваш Тувим.

(Ю.Тувим).



Помни истину простую-
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.



Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный- надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить!

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С!

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.



Ты попробуй-ка решить
Нехитрую задачку:
Что полезнее жевать-
Репку или жвачку?

(Л.Зильберг).



Заботимся о здоровье.

Жарким днем на южном пляже
Эскимо всегда в продаже.
Но известно всем и ясно:
Много есть его опасно!
И ангина и бронхит
В каждой порции сидит.

Царапина на пальце,
Поверь мне, не пустяк.
ЕЕ помазать йодом
Забывать нельзя никак!

Шум работать нам мешает,
Шум бабулю раздражает.
От шума голова болит,
Так зачем же шум шумит?

Не кричи ты другу в ухо-
Может он лишиться слуха.
А с глухим не поболтать,
Письма будешь лишь писать.

Холодный сок с мороженым
Пить вместе не положено.
Конечно, лакомство на вид,
Но после горло заболит.



Щекотаться, братцы, можно
Только очень осторожно:
Очень часто от щекотки
Начинается икотка.

Мы в поход вчера ходили,
Там из лужи напились.
В животе у нашей Лили
Три лягушки завелись.

Нараспашку и без шапки-
Нынче модно так ходить.
Только модникам придется
От уколов слезы лить.

