ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЗДОРОВЬЕ

Подготовила
Учитель-дефектолог
Радаева Елена Геннадьевна

Знают взрослые и дети,
Что главней всего на свете

Быть здоровым и
опрятным-
Это всем вокруг
понятно.

Если ты здоров всегда,
Все проблемы - ерунда!

Настроение и силы
Не покинут никогда!

Ведь здоровье-это клад:
Бодрый дух и ясный взгляд!

Чтоб болезни стороною
Обходили нас всегда
Нужно личною судьбою
Заниматься иногда.

Зубы чистить, не лениться
По утрам и вечерам

Закаляться, обливаться

Витаминчиков 100 грамм.

Обязательно со спортом
Крепко-накрепко дружить

Да зарядкой заниматься,
И здоровьем - дорожить!

Не ходить по мокрым лужам

И не кушать зимой снег,

Одеваться,
если стужа,

Да чеснок
есть на обед!

Если солнышко пригреет-
Обязательно гулять!

Не сидеть полдня в квартире,
А с друзьями мяч гонять.

Быть активным и подвижным,
Гигиену соблюдать!

И тогда здоровье будет,
И не будете хворать!