

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Лень и неряшли

Ногти грызть,
Не мыться в ванной?
Можно поздно или рано
Силу воли потерять,
И навек неряхой стать



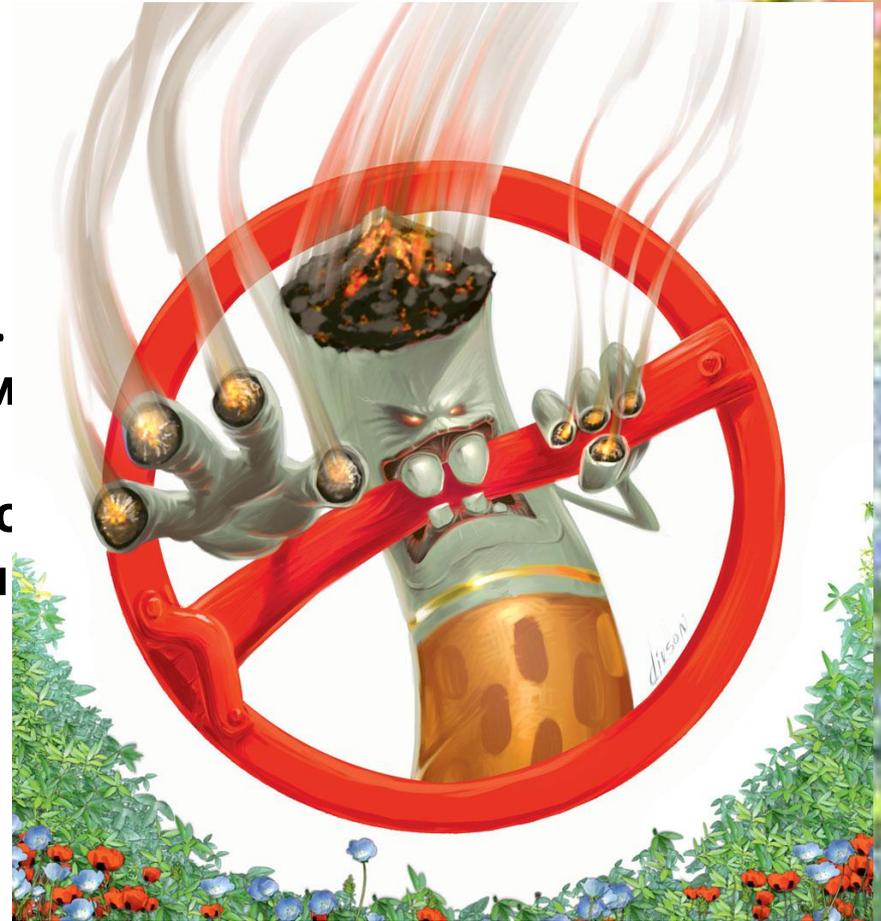
Занятие

Хорошо пролежавшись
И стряхнув остатки сна,
Затянуться до отказа
Свежим ветром у окна.
И согласно распорядку,
И команде боевой
В физкультурную зарядк
Окунуться с головой!
Эй! Не спи! Давай-ка вме
На длину упругих рук
Встанем тут
И... бег на месте!
Выше голову, мой друг!



Курени

е
Мы красотки – сигаретки.
Мы стройны и мы кокетки.
Аромат у нас внутри.
Мальчик, слышишь, закури.
Будешь пахнуть ты дымком
Голова пойдёт кругом.
Вместе будем расслаблятьс
Жизнь любить и улыбаться



Здоровое

Все мы с вами сладкоежки,
Любим торты и орешки,

Леденцы и шоколад –

Это всё едим подряд.

Но позвольте возразить:

Делать так – себе вредить.

Нельзя сладким увлекаться.

Можно без зубов остаться.

Кальций кости укрепляет,

Нам здоровья добавляет.

Творог ешьте, пейте молоко.

От зубного кабинета

Будете вы далеко.

Надо кальцием, друзья,

Запасаться прочно,

Ослепительной улыбкой

Улыбнётесь точно.

питание



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ



МОЖНО

1. Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
2. Пить воду, молоко, соки, чай
3. Заниматься спортом
4. Как можно больше ходить
5. Дышать свежим воздухом
6. Спать достаточно
7. Проявлять доброжелательность
8. Чаще улыбаться
9. Любить жизнь

НЕЛЬЗЯ

1. Переедать
2. Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
3. Употреблять алкоголь
4. Смотреть часами телевизор
5. Играть на компьютере
6. Сидеть дома
7. Курить
8. Поздно ложиться и вставать
9. Быть раздражительным
10. Терять чувство юмора
11. Унывать, сердиться

**СПАСИБО
ЗА**

ВІ  **ІИ**