

**Если хочешь быть здоровым,
Ловким, быстрым и весёлым
Не ленись и не ворчи,
А внимательно прочти:**



Знает вся моя семья –
Очень важен режим дня!
Утром сделаем зарядку,
Приберём свою постель,
Чистить зубы, умываться –
Мы шагнули в новый день!



Чтобы сил хватило в школе
Все науки покорить,
Ты на завтрак скушай кашу,
Чай не забывай попить,
Яблоко возьми с собой,
Ты теперь словно герой.

Готов к дружному общению,
Новых подвигов свершению!

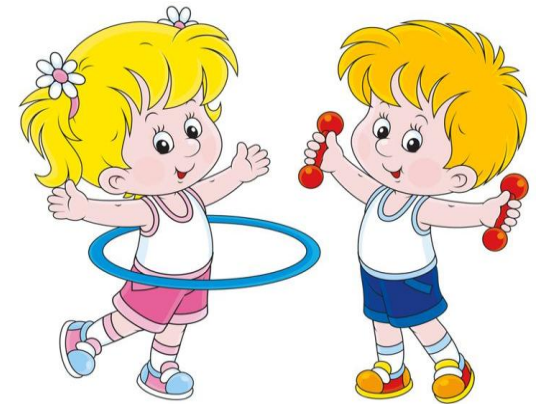


Про осанку всегда помни –
Правильно сиди, ходи,
Пей побольше молока,
Кушай сыр и творог,
Кальций нужен нам всегда –
Он костям так дорог!

На обед покушай супчик,
Выпей чай или компот,
А про гамбургер забудь –
К ожиренью верный путь!



Ну а чтобы вдруг случайно
Не попал в наш рот микроб,
Руки мой перед едой мылом
С тёплой водой!



В расписании дня всегда
Место есть для спорта!
Ну а здесь всё для души –
Все занятия хороши:
Танцы, плавание, хоккей –
Всех зови с собой друзей!

Свежий воздух для здоровья
Очень всем необходим,
И поэтому мы дома
За планшетом не сидим!

Мы гуляем в разных парках
Или с другом во дворе.
Самокат, велосипед –
Поводов для скуки нет!



Дома делаем уроки
Мы за письменным столом,
Лёжа книги не читаем,
Пишем – «носом не клюём»,
Слева настольную лампу
Включаем -

**ПРАВИЛА ЭТИ ВСЕГДА
СОБЛЮДАЕМ!**

Не забудем и про ужин –
Детям он конечно нужен!
Особенно овощи,
Свежие фрукты, рыба нужна
И мясные продукты.



Чтобы новых сил набраться,
Чтобы всюду успевать,
Вечером, почистив зубы,
Вовремя ложимся спать!

**Ты эти советы простые
В жизни всегда соблюдай,
Здоровье себе не купишь,
Его береги, укрепляй!**

БУЗ ВО «ВОКЦМП»

Сайт: vocmp.zdrav36.ru

Тел.: +7 (473) 2-12-59-84



В О К Ц М П

БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ЭТО ПРОСТО!**

ВОРОНЕЖ 2019г.

