

### 1. Не читайте лежа

С журналом улегся барсук под сосну,  
Тотчас барсука потянуло ко сну.  
Но шишка упала с большого сука,  
И шишка вскочила на лбу барсука.

### 2. Не смотрите долго телевизор

По телевизору тюлень  
Смотрел мультфильмы целый день.  
А после до конца недели  
У бедного глаза болели.

### 3. За осанкой ты следи,

Спину, выпрямив, седи.  
Если ты ложишься спать,  
Жестче выбери кровать!

### 4. Не пейте сырой воды

Из речки водички попил крокодил  
И вместе с водичкой бревно проглотил,  
Не видит от боли ни ночи, ни дня.  
И просит, и молит: «Спасите меня!»

### 5. Соблюдайте режим дня!

У курицы нынче болит голова:  
Вчера позвала ее в гости сова,  
Они прогуляли всю ночь напролет,  
А днем наша курица носом клюет.

### 6. Злой разбойник КАРИЕС

У детей он зубы ест:  
Зубы ровные, кривые,  
И клыки, и коренные.  
Днем и ночью – ест-ест-ест  
Злой разбойник КАРИЕС.  
Как нам справиться с бандитом?  
Мало лишь ходить умытым!  
Надо также по утрам  
Зубы чистить – нам и вам!



### 7. Ты расческу уважай,

А другому не давай.  
Без нее, друзья мои,  
Будем мы, как дикари!

### 8. О ногтях

Кто ногтей не чистит  
И не подстригает,  
Тот своих знакомых  
Здорово пугает.  
Ведь с ногтями грязными,

Длинными и острыми  
Могут очень просто вас  
Перепутать с монстрами.

### 9. Не ешьте сладкого!

Громко стонет бегемотик:  
«Ой-ой-ой! Болит животик!  
Зря я не послушал маму –  
Съел конфет два килограмма!»



*Ешьте больше овощей!!!*

**10. Если будешь унывать,**  
Плакать, ныть, скучать, страдать,  
Можешь даже очень быстро  
Ты здоровье потерять.



### 11. Закалка

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.



CHEZLOBBY

**12. Мойте руки перед едой**  
Вздыхает мартышка: «Какая судьба!  
Я, кажется, стала глазами слаба.  
Беру я из хлебницы белый батон,  
И сразу же черным становится он!»



*Соблюдайте правила здорового  
образа жизни!!!  
Будьте здоровы!!!*

Буклет разработан Воробьевой О.В.,  
учителем начальных классов

г.Сланцы

ГКОУ ЛО «Сланцевская школа-интернат»

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**

