

Азбука Здоровья

Свежий воздух

Быть здоровым,
быстрым,
ловким
Нам помогут
тренировки,
Бег, разминка,
физзарядка
И спортивная
площадка!



Занятия спортом

ВИТАМИН

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!

A

правильное питание

B

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь –
В мякоть меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

C

D

ВИТАМИН

Я – полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулест!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

режим
и
полноценный
сон

хорошее
настроение