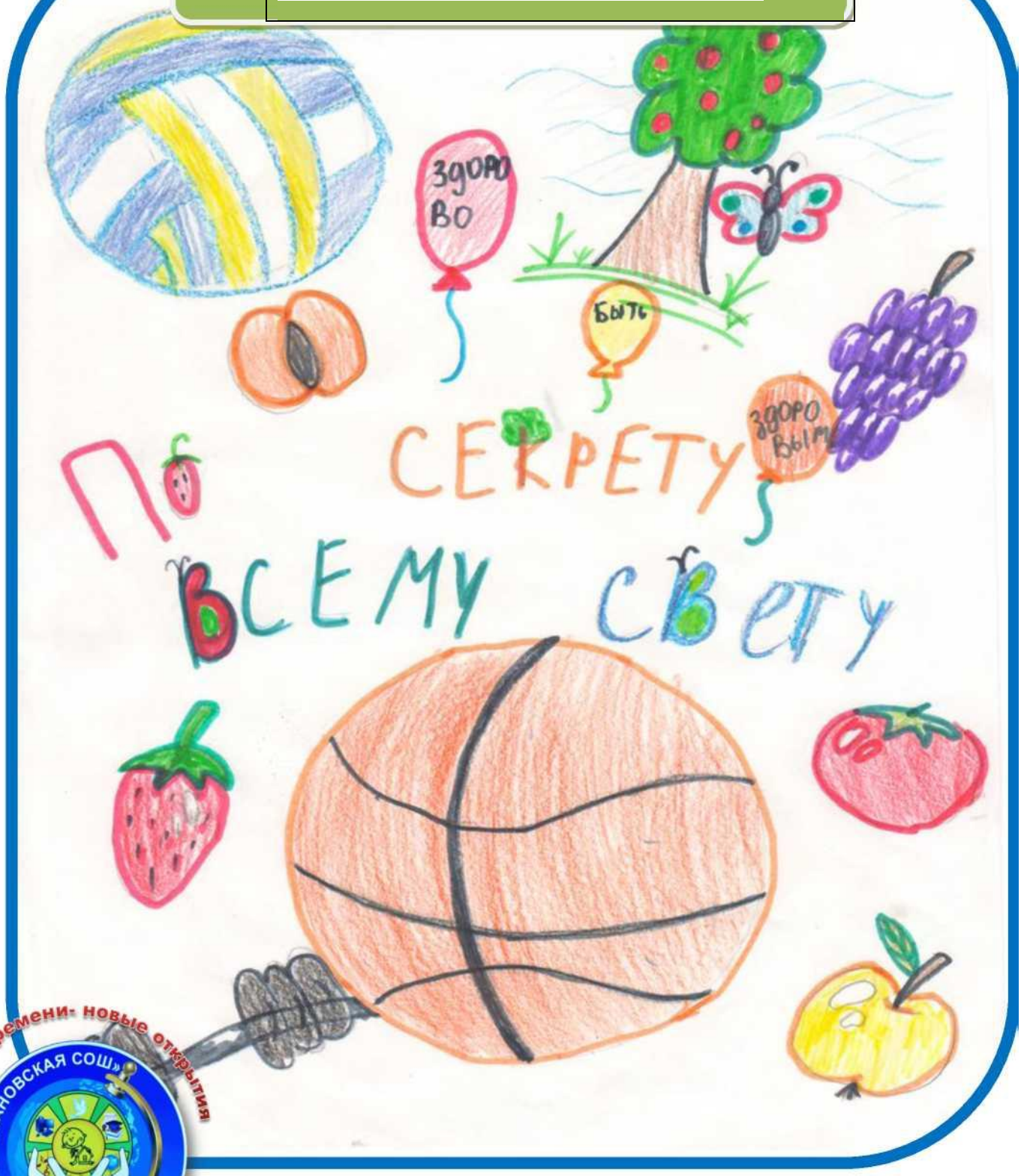
МБОУ «Степановская средняя общеобразовательная школа»

Выпуск № 4



Новому времени- новые открытия

МБОУ «СТЕПАНОВСКАЯ СОШ»

2017 год

Томская область, Верхнекетский район, п.Степановка, переулок Аптечный, д.5

Содержание

Руководитель: Силаева Инга Владимировна
Заместители: Богодяж Дарья, Хамидуллина Алина, Тихонько Татьяна
Оформители: Лисицына Дарья, Комлев Артём, Чекашов Валентин, Пшеничникова Наталья, Новик Дарья, Пикуля Андрей

Корреспонденты: Лисицына Анастасия Владимировна, Пшеничникова Анастасия Евгеньевна,
Хамидуллина Наталья Ивановна, Талаева Татьяна Владимировна, Арышева Елена Константиновна

Периодичность -1раз в четверть.

Оглавление

1.Что такое здоровый образ жизни? с.4
2.Мониторинг с.5-7
3.Безопасная весна……с.8-10
4.Как уберечь себя от инфекции…… с.11-12
5. «Парад вредных привычек»..... …с.13-17
6.Пословицы и загадки ..... …с.18-19
7.Режим дня школьника……..с.20
8.Наше творчество с.21-25
9.По страницам проекта «Необычное в обычном» с.26-28
10.Добрые советы ……...с.29

Что такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек

Здоровый образ жизни предполагает включение в повседневную жизнь правил, выполнение которых направлено на сохранение и укрепление здоровья отдельного человека, его семьи, окружающих его людей. Данная цель может быть достигнута при условии осознания каждым человеком ценности здоровья и взятии на себя ответственности за его состояние.

Что такое здоровье?

Здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

(Большая советская энциклопедия)

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

(Устав Всемирной организации здравоохранения)

Здоровье - это постоянное наличие энергии, необходимой, чтобы обеспечивать гармоничное функционирование организма.

Здоровье - это основа благополучия человека; здоровье позволяет раскрыться всем его физическим и духовным возможностям.

Здоровье - это понятие не только физическое, но и нравственное; нравственно здоровый человек великодушен, благороден, дружелюбен и оптимистичен.

Здоровье - это отсутствие у человека причин и побудительных мотивов для болезней.

Мониторинг

31 марта 2017 года проведен мониторинг с помощью анкеты «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» с целью определения уровня осведомленности о здоровом образе жизни у школьников. В опросе участвовали ребята 1-4 классов.

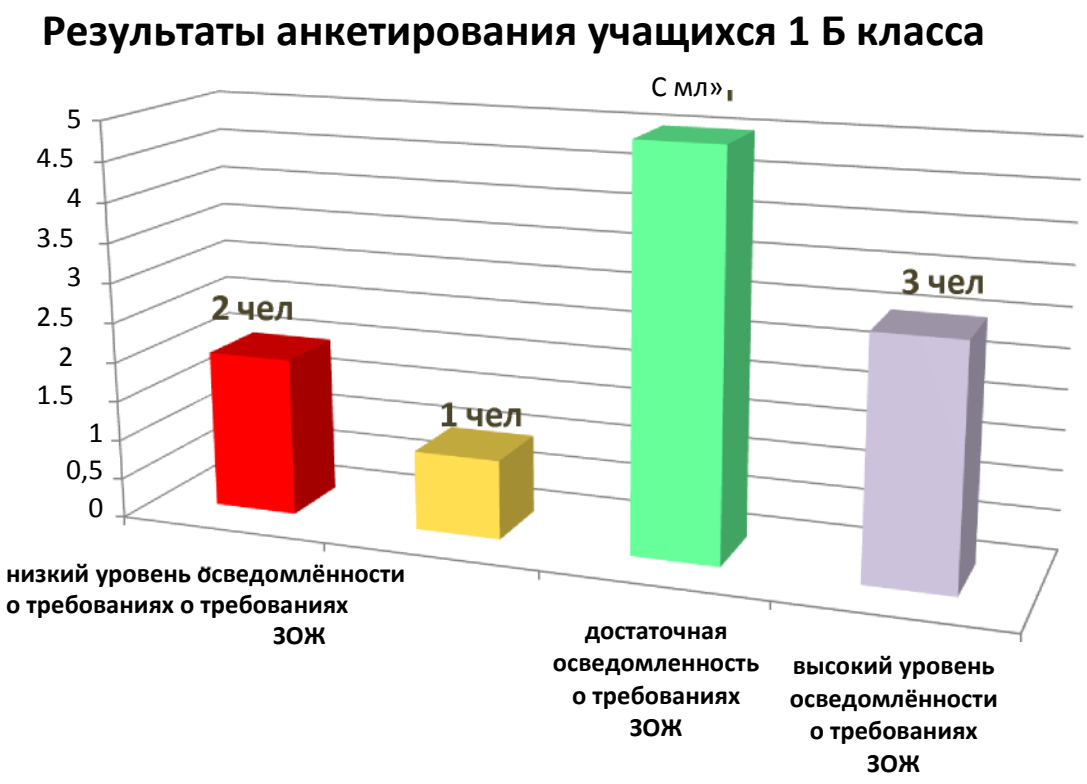
Основными критериями сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:

1. Знания детей о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
4. Проявление потребности в выполнении санитарно - гигиенических норм.

На основании полученных результатов нами выделены уровни знаний о ЗОЖ у младших школьников:

1. высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ
2. достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ
3. недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ
4. низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

Результаты осведомленности о требованиях ЗОЖ:


Результаты анкетирования учащихся 1 Б класса
С мл»
5
4.5
4
3.5
3
2.5
2
1.5
1
0,5
0
2 чел
1 чел
3 чел
низкий уровень осведомлённости о требованиях о требованиях ЗОЖ
достаточная осведомленность о требованиях ЗОЖ
высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

Результаты анкетирования учащихся 2 класса
14
12
10
8
6
4
2
0
0 чел
0 чел
14 чел
0 чел
низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ
недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ
достаточная осведомленность о требованиях ЗОЖ
высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

Выводы: анкетирование показало, что у 22% детей сформирован высокий уровень, 49 % достаточная осведомленность, у 21% - недостаточное представление о здоровье и здоровом образе жизни.

Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, о правилах личной гигиены, первой помощи, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ.

Сохранение собственного здоровья заложено в самом человеке, в понимании им проблем сохранения и укрепления здоровья, а также в умении вести здоровый образ жизни.

Безопасная весна

Начните с правильной подготовки к выходу на улицу:

Выберите одежду по сезону, она должны быть светлой, чтобы не нагреваться на солнце, гигроскопичной, чтобы испарять пот. Головной убор должен быть полым, а не плотно прилегающим, чтобы не перегреваться, так же он не должен закрывать обзор.

Осторожно - сход снега и падение сосулек с крыш зданий:

С наступлением весны на крышах зданий происходит таяние снега, образование наледи, сосулек и их падение. Находясь в опасной зоне от падающего снега, наледи и сосулек, можно получить тяжелые травмы.

Поэтому необходимо соблюдать меры безопасности:

1. Не приближаться к зданиям, с которых возможен сход снега, падение наледи и сосулек.
2. При обнаружении сосулек, висящих на крыше вашего дома, необходимо обратиться в обслуживающую организацию.
3. При наличии ограждения опасного места не проходить через него.
4. Если на тротуаре видны следы только что упавшего снега или ледяные холмики от воды, капавшей с сосулек, то это указывает на опасность данного места.
5. При обнаружении оборванного снегом электропровода, ни в коем случае не касайтесь его и держитесь на безопасном расстоянии. Немедленно сообщите об обрыве в единую дежурно-диспетчерскую службу. До прибытия аварийной бригады не допускать приближения к оборванному проводу

Осторожно, гололед!

Гололед - это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при замерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°С до -3°С. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров.

Действия во время гололеда

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчите удар о землю. Гололед зачастую сопровождается обледенением.

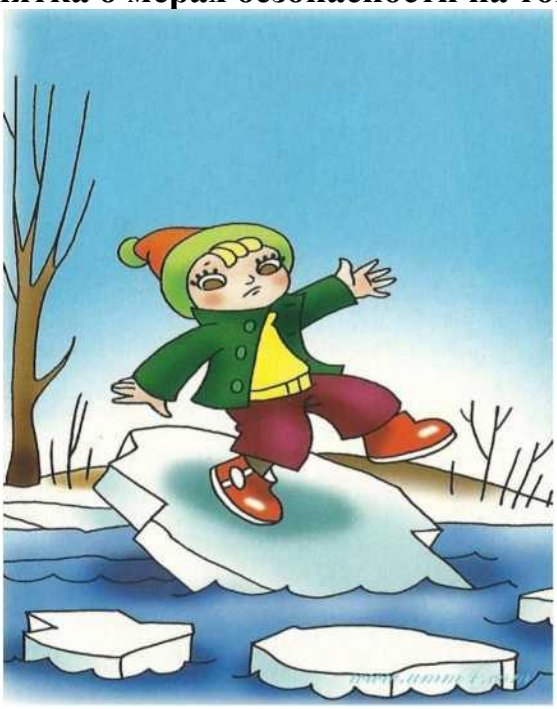
Осторожно, тонкий лёд!

Один из опознавательных признаков прочности льда - его цвет. Во время оттепели или дождей лед становится белым (матовым), а иногда и желтоватым. Надежный ледяной покров имеет синеватый или зеленоватый оттенок.

Обращаем ваше внимание на поведение в весенний период: в связи с продолжающимся интенсивным снеготаянием посещение водоемов опасно для жизни!

Весной, во время ледохода, на реках и водоемах появляется большое количество льдин, которые привлекают детей. Катание и проведение других развлечений на льдинах нередко заканчиваются купанием в ледяной воде, поскольку льдины часто переворачиваются, разламываются, сталкиваются между собой, ударяются о предметы, находящиеся в воде.

Памятка о мерах безопасности на тонком льду и в период весеннего паводка



Помните:

- На весеннем льду легко провалиться;
- Быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;
- Весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

В период весеннего паводка и ледохода ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Выходить на водоемы;
- Переправляться через реку в период ледохода;
- Подходить близко к реке в местах затора льда;
- Стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- Собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- Приближаться к ледяным заторам, отталкивать льдины от берегов;
- Измерять глубину реки или любого водоема;
- Ходить по льдинам и кататься на них.

Опасные погодные условия

Сегодня каждый школьник должен знать, что современная улица очень опасна для того, кто не умеет правильно ходить по ней.

Зачастую виновниками дорожно-транспортных происшествий являются сами дети, которые играют вблизи дорог, переходят улицу в неположенных местах, неправильно входят в транспортные средства и выходят из них. Часто дети являются пострадавшими в ДТП, есть случаи гибели детей на дорогах. Вот почему со школьного возраста необходимо знать безопасное поведение на улицах, дорогах, в транспорте и правилам дорожного движения.

- В дождливое время года покрытие дорог скользкое, видимость ухудшается, тормозной путь автомобиля увеличивается. Самый опытный водитель не может мгновенно остановить транспорт, особенно на мокрой дороге.
- В туман видимость очень плохая, расстояние до предмета воспринимается дальше, а скорость транспорта кажется меньше, чем на самом деле. Прежде чем перейти дорогу, убедитесь, что по ней не движется автомобиль.
- Самая скользкая дорога в оттепель, во время нулевой температуры, когда на ней лежит лед или снег. Тормозной путь транспорта в 10 раз увеличивается и становится самым большим. На дороге появляется вода, а под ней лед, и дети могут упасть. Поэтому каждый шаг надо проверять, следить и за состоянием дороги, чтобы самому не упасть, и за транспортом, чтобы он не наехал на пешехода.
- Быть особенно внимательными в ненастные дни, самая опасная дорога - в оттепель.
- Снижение обзора во время непогоды из-за зонта, капюшона, поднятого воротника. Открывать лицо при переходе улицы.

Будьте внимательны и тогда будете здоровы.

Как уберечь себя от инфекции перед надвигающейся эпидемией гриппа

Грипп (фр. grippe) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Каждый год происходит одно и то же: дни становятся короче, на улице холодает и мы начинаем чихать, сталкиваясь с проблемой - сезонной эпидемией гриппа и всплеском острых респираторных заболеваний.

Что же делать, чтобы остаться в стороне от всего этого?

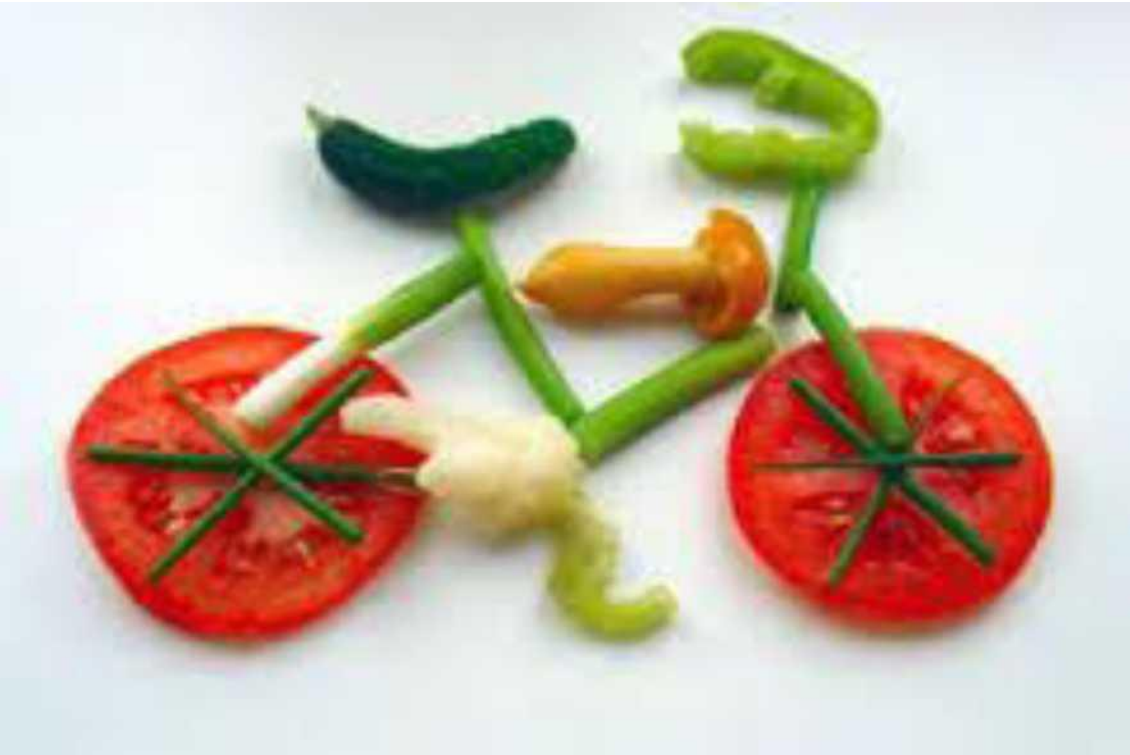
Большинство мер профилактики против гриппа касаются ведения здорового образа жизни — правильное и здоровое питание, тщательная гигиена, физическая нагрузка, укрепление иммунитета, отказ от алкоголя, курения и прочих вредных привычек, полноценные сон и отдых и т.д. Все рекомендации по ЗОЖ можно отнести и к антивирусной профилактике. Это логично — чем здоровее образ жизни, тем сильнее организм, тем выше его защитные функции.

Основные способы профилактики - вакцинация, противовирусные препараты и личная с общественной гигиены.

Наиболее действенной следует назвать именно вакцинацию. После прививки иммунитет станет крепче и защитит организм от заболевания, смертности, осложнений сердечно - сосудистых недугов и хронических болезней.

Чтобы не заболеть и не заразить других, сведите контакты с окружающими к минимуму. Находитесь от зараженного на расстоянии двух метров, в противном случае, носите маску, но каждые два часа обязательно её меняйте. Регулярно при надобности и без хорошо мойте руки антибактериальным мылом, а когда кашляете и чихаете, закрывайте нос со ртом одноразовыми носовыми платками. Важно чаще проветривать комнату, и не притрагиваться к глазам, рту и носу грязными руками. Больше спите, гуляйте дольше на свежем воздухе, проводите активно время, употребляйте витамины.

Профилактика гриппа имеет пряный вкус — спасаясь от болезни, необходимо ввести в рацион такие целительные продукты, как имбирь, лимон и острый перец. Вирусы гриппа редко пробивают такой «щит»!



«Парад вредных привычек»

Обжора
Я люблю покушать сытно,
Много, вкусно, аппетитно,
Ем я всё и без разбора,
Потому что я ...

Неряха
Честно я скажу ребятам:
Быть опрятным, аккуратным
Очень трудно самому.
Сам не знаю почему.
Вещи всюду я бросаю И
найти их не могу,
Что схвачу, в том и бегу.
Г де штаны? А где рубаха?
Я не знаю.
Я ...

Хулиган
Прихожу когда из школы,
Не сажусь я за глаголы.
Я иду во двор гулять
И прохожих задирать.
Ваньке я синяк поставил,
Закурил я сигарету,
У Петра забрал конфету.
Знаю в будущем году
Пиво пить уже начну

Плакса
Плачу по делу, плачу без дела,
Всем своим плачем уже надоела.
Лишь утром вхожу в класс я,
Мальчишки кричат ...

Телеман
Не люблю решать задачи,
А люблю я передачи.
Целый день смотрю подряд
Фильмы, сказки, хит-парад,
Знаю: всё это обман,
Но ведь я же ...

Ябеда

Лишь услышу шум и гам,
Я бегу к учителям.
Г оворю, что Дима с Петей
Подрались опять в буфете.
Тот контрольную списал,
Тот к уроку опоздал.
Саша взял пенал у Светы,
На уроке ел конфеты,
Не дежурил утром в классе,
Подарил он жвачку Васе.
Вроде я для всех стараюсь,
Но и тут опять беда:
Почему-то называют
Меня ребята ...

Врун

Я вчера был на Луне!
Что, не верите вы мне,
Лунный камень я привёз,
Доставал рукой до звёзд.
Погулял я по Луне - Видел
лунных человечков,
Перемолвились словечком.
Три руки у них, три глаза - Не
видал таких ни разу.
Погостил у них немножко,
Как понравилось там мне!

Вы ему не верьте слишком,
Потому что он ...

Твои привычки определяют твою судьбу!

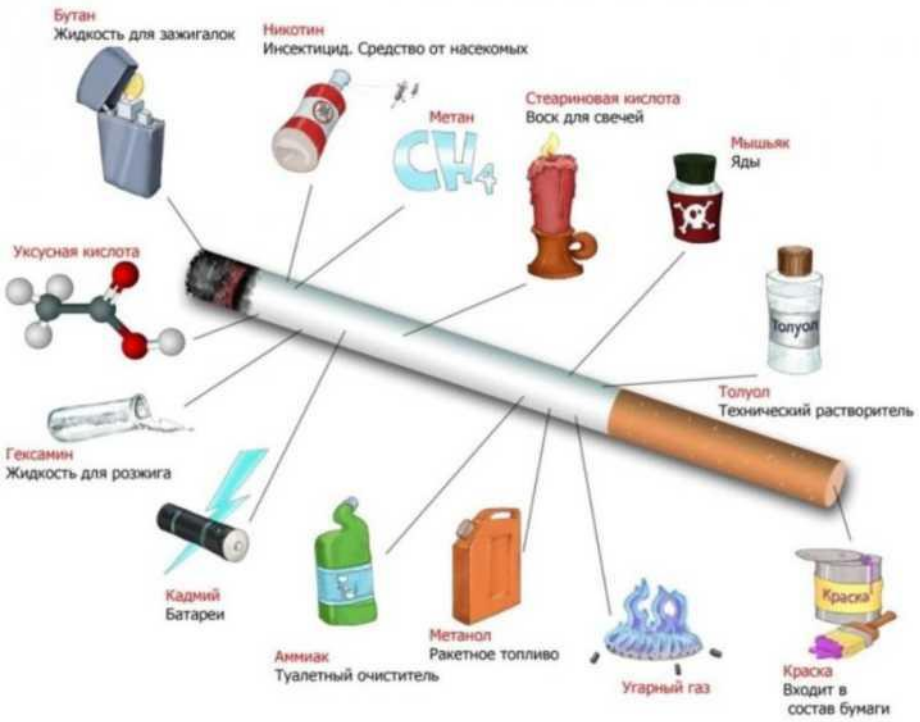
Вы грустны, грязны,
плаксивы,
Вы неряхи, вы ленивы,
И обжоры и слепцы,
Словом, попросту глупцы.
Нам, увы, не по дороге,
Уносите, братцы, ноги!
Не найдёте среди нас
Вы друзей себе сейчас.

«Муха-цокотуха»

Маха, муха-цокотуха,
Позолоченное брюхо,
Муха по полю пошла,
Табачок она нашла.
Села мухонька в карету,
Закурила сигарету.
Увлеклася табачком,
Подавилася дымком...
А противный паучок-табачок
Нашу муху в уголок поволок.
Сигаретой угощает,
Долгой жизни обещает.
Воз здоровья и успех,
И здоровый детский смех.
Цокотуха улыбнулась,
Сигареткой затянулась.
Вот прошло немало дней,
Посмотрите, что же с ней?
Наша муха изменилась.
В инвалида превратилась.
Глазки больше не горят.
Зубки желтизной блестят,
Сердце бешено стучит.
Платье нервно теребит.

- Дайте, мухе табачку.
- Больше, братцы, не могу!
Стала бедная кричать:
- Нету больше сил молчать!
Вдруг откуда ни возьмись
Маленький комарик,
А в руке его горит
Маленький фонарик.
- Муха, муха, не дури,
- Брось сигарку, не кури
С семинара я лечу И помочь тебе хочу.
Лучше, муха, попляши,
Почитай да попиши,
Свежим воздухом дыши, сигарету затуши.
Будешь, муха, хороша
Расцветёт твоя душа.

И с тобою мы вдвоём
Без сигарки проживём.
Ты не бойся старичка,
Ты побойся табачка.
Эта злая паутина
Состоит из никотина.
Вещества проходят в кровь,
Ты слабеешь вновь и вновь,
И сама ты пропадёшь.
Испугалась цокотуха,
Затряслася тощим брюхом:
- Помоги ты мне комар,
- Я поставлю самовар.
- Мы чайку с тобой попьём,
- Очень дружно заживём.
- Я теперь примерной стану
- И курить я перестану.
- Обещаю не тужить,
- С сигаретой не дружить!
И с тех пор они живут
И здоровье берегут.



Пословицы

Курильщик - сам себе могильщик.

Табак и верзилу сведёт в могилу.

Табак - забава для глупцов.

Курить - здоровью вредить.

Когда появляется табак,
Удаляется мудрость.

Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.

ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ

Информация к размышлению

- Курение сокращает жизнь на 7 лет.
- Активное употребление алкоголя сокращает жизнь на 15лет!
- Воробьи гибнут, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.
- Человек может погибнуть от 2 - 3 капель никотина.
- Память, умственные способности у курильщика резко снижаются, что ведёт к отставанию в развитии от не курящих сверстников.
- От курения портятся зубы, кожа лица приобретает землистый цвет.
- Курящие ученики отстают в учёбе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.
- Курящий человек страдает одышкой, его мучает кашель, тошнота, головокружение.
- Организм курильщика изнашивается и стареет раньше, чем организм некурящего. ВНИМАНИЕ!
- Наркомания может уничтожить жизнь мгновенно!

Выбери здоровый образ жизни!!!

О вредных привычках сказано много, вредные привычки не полезны, они вредны! А о полезных привычках часто молчат. А ведь они могут помочь справиться со многими проблемами. Именно полезные привычки помогают человеку постоянно развиваться, преодолевать трудности. У каждого успешного человека есть свои секреты, но многих из них объединяют полезные привычки, которые помогли им стать сильными, счастливыми и успешными.

Самое большое богатство человека - это здоровье. С давних пор в народных песнях, сказках, пословицах, поговорках, легендах русский народ воспевал и возвеличивал физически сильного, крепкого и здорового человека.

Мудрые народные пословицы и поговорки помогают понять и запомнить простейшие правила здоровой жизни.

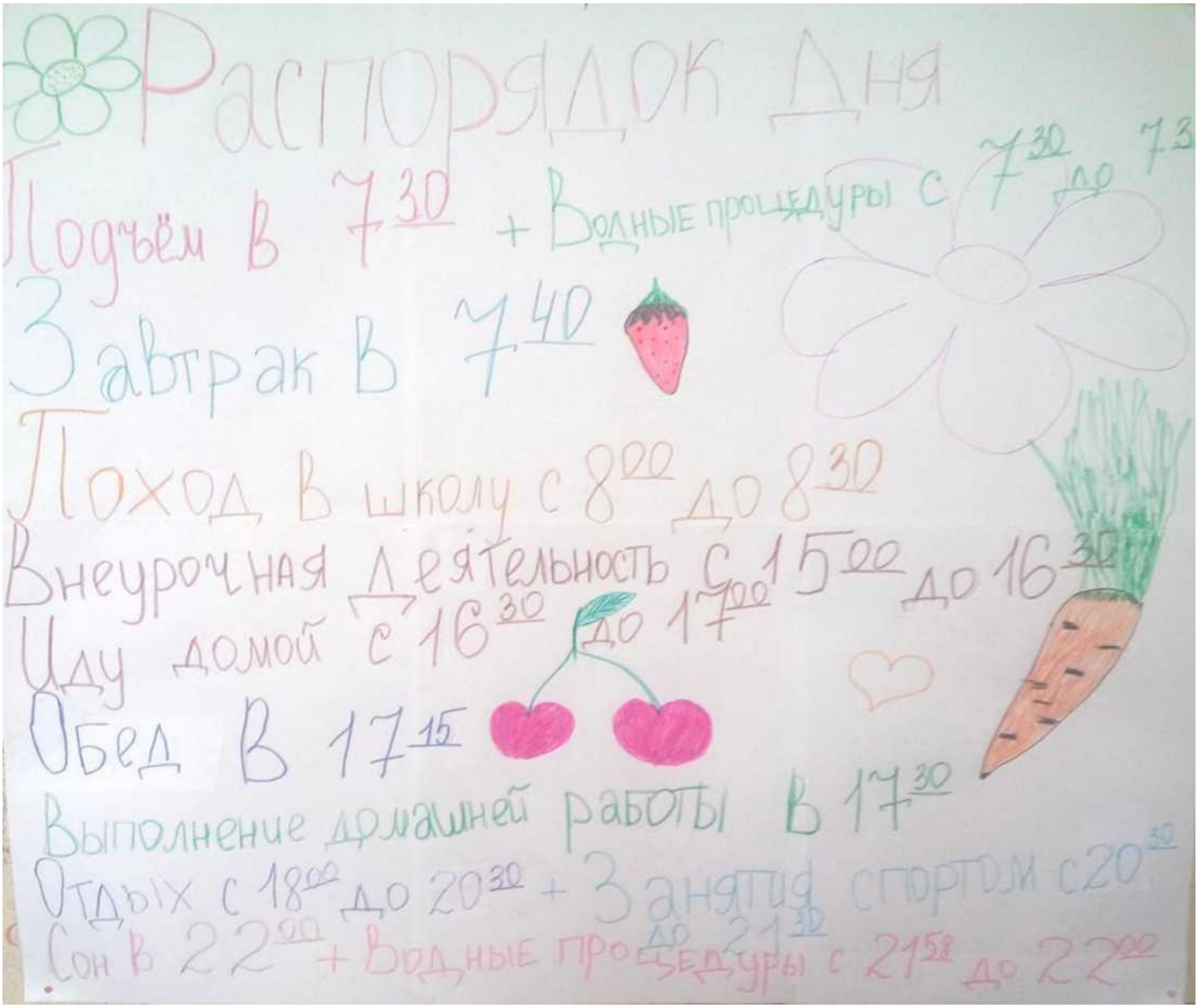
Пословицы

1. Береги платье с снова, здоровье смолоду.
2. В дом, куда не заглядывает солнце, заглянет врач.
3. В грязи жить - чахотку нажить.
4. Горьким лечим, сладким калечим.
5. Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги в тепле.
6. Двигайся больше, проживешь дольше.
7. Ешь чеснок и лук - не возьмет недуг.
8. Здоровья не купишь - его разум дарит.
9. Недосыпаешь - здоровье теряешь.
10. Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.

Отгадай загадки

1. Мне поставила вчера два укола
2. Хоть ранку щиплет он и жжет Отлично лечит рыжий...
3. Я под мышкой посижу
4. И что делать укажу:
   Или разрешу гулять
   Или уложу в кровать...
5. Очень горький - но полезный! Защищает от болезней!
   И микробам он не друг - Потому что это ...
6. Не везет сегодня Светке,
   Врач дал горькие ...
7. Чтобы не был хмурым, вялым, Не
   лежи под одеялом,
   Не хворал и был в порядке, Делай каждый день ...
8. Болеть мне некогда друзья,
   В футбол, хоккей играю я.
   И я собою очень горд,
   Что дарит мне здоровье...
9. Позабудь ты про компьютер.
   Беги на улицу гулять.
   Для детей полезно очень Свежим воздухом .
10. Разгрызешь стальные трубы,
    Если будешь чистить ...
11. Объявили бой бациллам;
    Моем руки чисто с ..

Режим дня младшего школьника



Режим дня - это

правильное
р а с п р е д е л е н и е

времени,

потребности

на основные
жизненные
человека.

Мальчик и выбор.

Мальчишке - сорванцу был выбор дан однажды:

Спать вдоволь, вкусно есть, играть в компьютер

сколь угодно.

Всё это благо с первой стороны. С другой же:

Есть с пользой, утро начинать с зарядки,

В компьютер можно поиграть, но в меру,

а не без оглядки.

Не в душной комнате сидеть, а, свежим воздухом дыша,

висеть на турнике

Или в футбол, резвясь, играть в своём родном дворе.

И призадумался мальчишка тот, решал, куда направить выбор.

Представил: через пару лет он, мучаясь отдышкой,

еле идёт,

Тяжёл и скучен путь от холодильника к дивану и обратно.

А вот... Опять же он, здоровый и розовощёкий,

Идёт легко, бежит играть во двор ...

И выбор тут же сделал он!

Мораль, ребята, здесь проста:
НЕТ - праздной жизни! Здоровью - ДА!

Мозгунова Мария, 3 класс

Мечта.

Я здоровьем дорожу,
На больничных не сижу.
Стать хочу я футболистом,-
Значит надо потрудиться!

Режим дня себе составил.
От него не отступлю!
День с зарядки начинаю,
Это дело я люблю!

Ем полезные продукты,
Чипсы, сласти не по мне.
И уроки физкультуры Помогают
очень мне!

А ещё, чтоб быть здоровым,
Улыбаюсь, не грущу!
Цель свою я чётко вижу -
Футболистом быть хочу!

Вам советую, ребята,
Не терять впустую дни,
И тогда мечта любая
Будет ближе к вам в пути!

Мозгунов Константин, 4 класс

Мультипликационный видеоролик «Здоровым быть - здорово!»

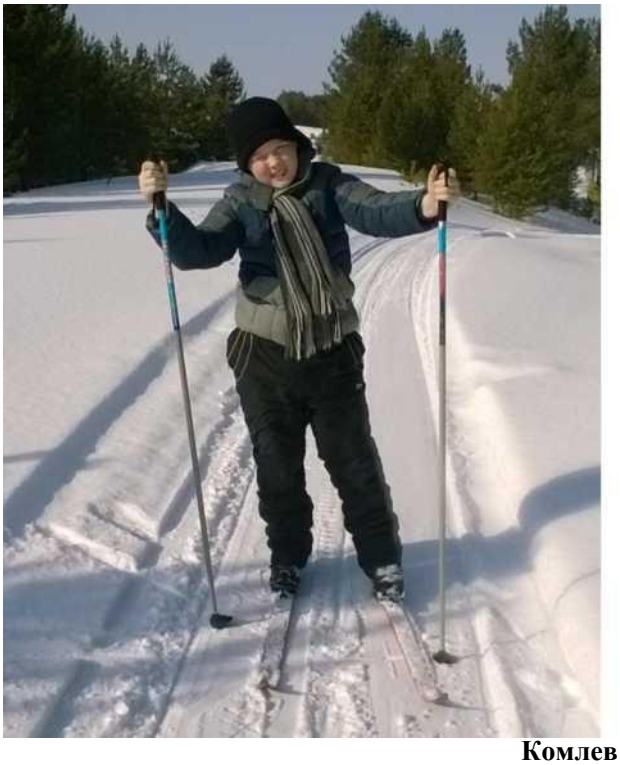
В рамках районного конкурса «Здоровым быть - здорово!» Хамидуллина Алина создала видеоролик, пропагандирующий здоровый образ жизни.

Чупина Варвара

Богодяж Дарья

Тихонько Татьяна

Пикуля Андрей



Комлев Артём

Иван-чай - традиционный русский чай!

Чай из кипрея на Руси пили исстари. В зной он утолял жажду, в холод согревал, больных - излечивал, усталых - бодрил...

На Руси испокон веков наши предки и переговоры деловые вели за чашечкой Иван-чая, и весёлые праздничные застолья отмечали непременно с самоваром на столе. Иван-чай всегда был неотъемлемой частью жизни русского народа.

Во многом благодаря повседневному употреблению Иван-чая русские люди всегда были здоровыми, сильными, выносливыми и мудрыми людьми.

Наш чай - это действительно ЧАЙ.

Не высушенная трава, а самый настоящий чёрный, ферментированный чай, произведённый по всем правилам древней русской чайной технологии в чистых природных уголках нашей страны.

В конце июня 2016 года во время цветения кипрея, ребята отправилась на сбор цветущего Иван- чая. Собирали его по-разному: кто цветы, кто листья, кто срезал стебли, кто обрывал верхушки.

Принесенные домой растения, одну часть листьев и цветов разложили ровным слоем для сушки в хорошо проветриваемом месте.

Вторую часть сбора Иван-чая подвергли ферментации (это процесс окисления и брожения, происходящие в чайном листе).

Листья Иван-чая мы хорошенько промяли прямо в мешке и оставили их в мешке до следующего дня. На этом подготовительном этапе уже начинаются процессы ферментации Иван-чая. Наблюдали, как проходит это процесс.

На 3 день вместо обычного травяного появляется запах меда, запах цветов, кто как почувствовал. Но все утверждали, что запах становится душистым и очень приятным. Ферментация Иван-чая закончена. Достаем и раскладываем ровным слоем на противни, ставим в печку при температуре 50-60градусов. Затем готовые высушенные листья помещаем в мешочки.

Когда мы пили с одноклассниками чай из Иван-чая, мы наслаждались его собственным и неповторимым вкусом.

На полянке
невзначай
раскраснелся
иван-чай:

«Мой

пурпурный

цвет, друзья,

обойти никак

нельзя!..»

Всем он кланялся любезно:

«Чай душистый пить полезно!»

Ответы на кроссворд:

По вертикали:2. Коньки,3. Сила,4. Закаливание,7. Футбол,8. Экология, 9. Кальций, 10. Жизнь, 15. Молоко, 20. Вода

По горизонтали:1. Фрук,3. Сон,5. Плавание,6. Прививка,11. Физкультура,12. Лыжи,13. Зарядка, 14. Ловкость,16.Витамин,17. Тренировка,18. Воздух, 19. Вода

Добрые советы

На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты- Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!