

КАК ТЫ ДУМАЕШЬ, КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ПОЛЕЗНЫМИ?

ОБВЕДИ КАРАНДАШОМ.



ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ КУШАТЬ ИЗ ЭТИХ ПРОДУКТОВ?

ОБВЕДИ КАРАНДАШОМ.



В здоровом теле –



здоровый дух!



МКУ «Управление культуры, молодёжной политики и информации»

РАСТИ ЗДОРОВЫМ!



МКУ «УКМПИИ», 2014
623530, г. Богданович, ул. Гагарина, 32
Телефон: (343) 76 2-29-22

Составитель: Ананичева Л.В.



Серия буклетов
«Здоровый Образ Жизни»
для учащихся начального звена.

ГО Богданович 2014

Полезные советы

Хочешь узнать,
как вырасти
сильным,
красивым, здоровым?



😊 Для этого надо соблюдать
режим дня, следить за чистотой
своего тела, заниматься
гимнастикой и есть полезные
продукты.

Так делают
многие ребята.



Сашин день.

У меня режим такой:
Подъём, зарядка, умывание.
Убрал постель без опоздания.
И мамочку умею слушать –
Бегу на кухню я покушать.

Завтрак – каша и чуть масла,
Сладкий чай и бутерброд.



На обед меню в столовой:
Из трёх блюд, плюс пирожок.
А заботливая мама,
Проверяя мой портфель,
Положила два банана –
Мне и другу на весь день.



Чтобы кости крепче стали,
Зубы правильно росли –
Молоко с печеньем в полдник
Обязательно возьми.
Сыр, а может творожок –
Это лучший твой дружок!



А для пользы организма
Пью я воду каждый день!
Ужин будет ровно в семь.
Всей семье приятно кушать
Вместе за одним столом.



Мыть посуду и конечно,
Говорить о том, о сём.
В школе выполнил уроки.
Порисую, а потом
Отгадаю два кроссворда
С папой вместе перед сном.
В девять ровно я ко сну
Чищу зубы, спать иду.
Всем спокойных, добрых снов,
И кот Барсик к сну готов.

