



Сказочные привычки



Восемь наших персонажей
О здоровье вам расскажут!
Все, что надо знать о ЗОЖ
Неприменно здесь найдешь!



Личная ГИГИЕНА

Чтоб часто не болеть зимой,
С водой дружи, как Водяной,
Почаще руки с мылом мой,
Следи всегда за чистотой!





МЕДИЦИНСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Спешит поскорее привиться Лисица,
Врачей и прививок она не боится!
И ты, как Лиса, за здоровьем следи,
Медицинский осмотр в срок проходи!



РЕЖИМ ДНЯ

Чтоб не быть как Привидение,
Бледный, будто призрак, днем,
Сон, питание и отдых -
Соблюдай режим во всем!





Здоровый сон

Горыныч спит в лесу дремучем,
Страшный, мощный и могучий!
Чтоб таким же сильным стать,
Нужно регулярно спать!





Отказ от вредных привычек



Пить, курить уже не модно,
Подтвердит даже Кощей!
Откажись, пока не поздно,
От таких вредных вещей!



Правильное питание

Чтобы выглядеть прекрасно,
А не как Баба Яга,
Нужно правильно питаться:
Плотный ужин — для врага!





Физическая активность

Бегай, прыгай, закаляйся,
Чаще спортом занимайся,
Про зарядку не забудешь —
Долго жить, как Леший, будешь!





Подписывайся на ВсеМСанПросвет

Есть у Соловья-разбойника секрет,
Как сказать болезням — нет,
Даст он и тебе совет:
Читай канал ВсеМСанПросвет!

