

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамины всем нужны,
витамины всем важны!

A	
B1	
B2	
B5	
B6	
B9	
B12	
C	
D	
E	

Чтобы радоваться жизни, быть здоровым, не болеть,
Заражать всех оптимизмом и – что хочется – успеть,
Надо правила простые ежедневно соблюдать!
Нормы эти вот такие – следует запоминать:

1 Говорим заранее:
Есть режим в питании!

2 Повторяй об этом вслух:
Свежий воздух – верный друг!

3 Вовремя
ложись в кровать,
Детям нужно много спать!

4 Дари улыбку чаще –
И будет всё прекрасно!

5 Спорт
укрепляет дух и тело –
Лень выгоняй! Скорей за дело!

6 По часам всё распиши –
Соблюдать режим спеши!

7 Читай, пиши,
рисуй при свете,
Ведь ты за зрение в ответе!

8 Не забывай о гигиене!
Здоровье крепкое –
бесценно!