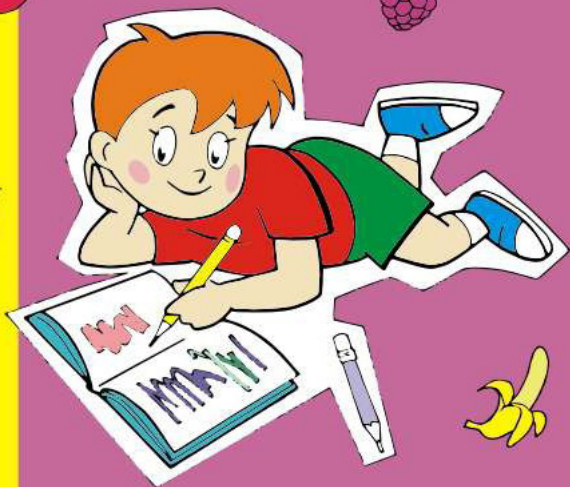




Читайте,
раскрашивайте

НА ЗДОРОВЬЕ!



Читайте, раскрашивайте НА ЗДОРОВЬЕ!

СПб, 2017, 24 стр.

Автор: к. п. н. Л. В. Винтухова

Автор стихов: Н. Н. Литвинова

Рисунки: Е. В. Шорина

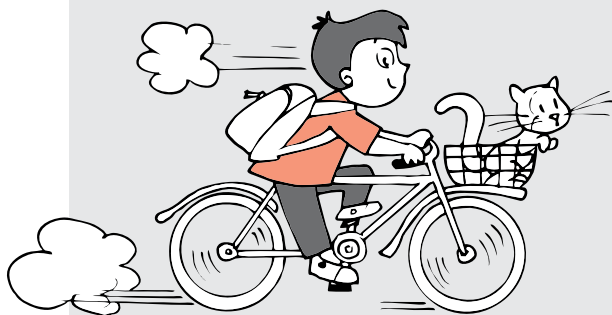
Главный редактор: д. м. н., В. Е. Жолобов, директор СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», заслуженный врач РФ

Вашему вниманию представляется сборник акrostихов, посвящённый вопросам воспитания у детей основ здорового образа жизни. В этих акrostихах – удивительных загадках по вопросам правильного питания, соблюдения режима, занятия физкультурой и др., кроется секрет в их необычной форме и зашифрованной отгадке.

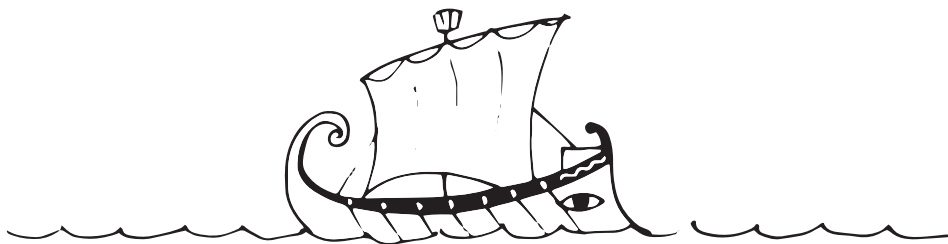
Акrostихи и иллюстрация сборника рассчитана не только на зрительское восприятие текста, но и на развитие мышления и памяти. Надеемся, что сборник поможет организовать интересный и познавательный отдых детей, будет воспитывать любопытство к творчеству и охране здоровья.

Акростих

— стихотворение, в котором начальные буквы каждой строки, читаемые сверху вниз, составляют слово.



Стихи и загадки о здоровье



Гигея – здоровья Богиня.

Из Греции это имя.

Говорят во всем мире о ней

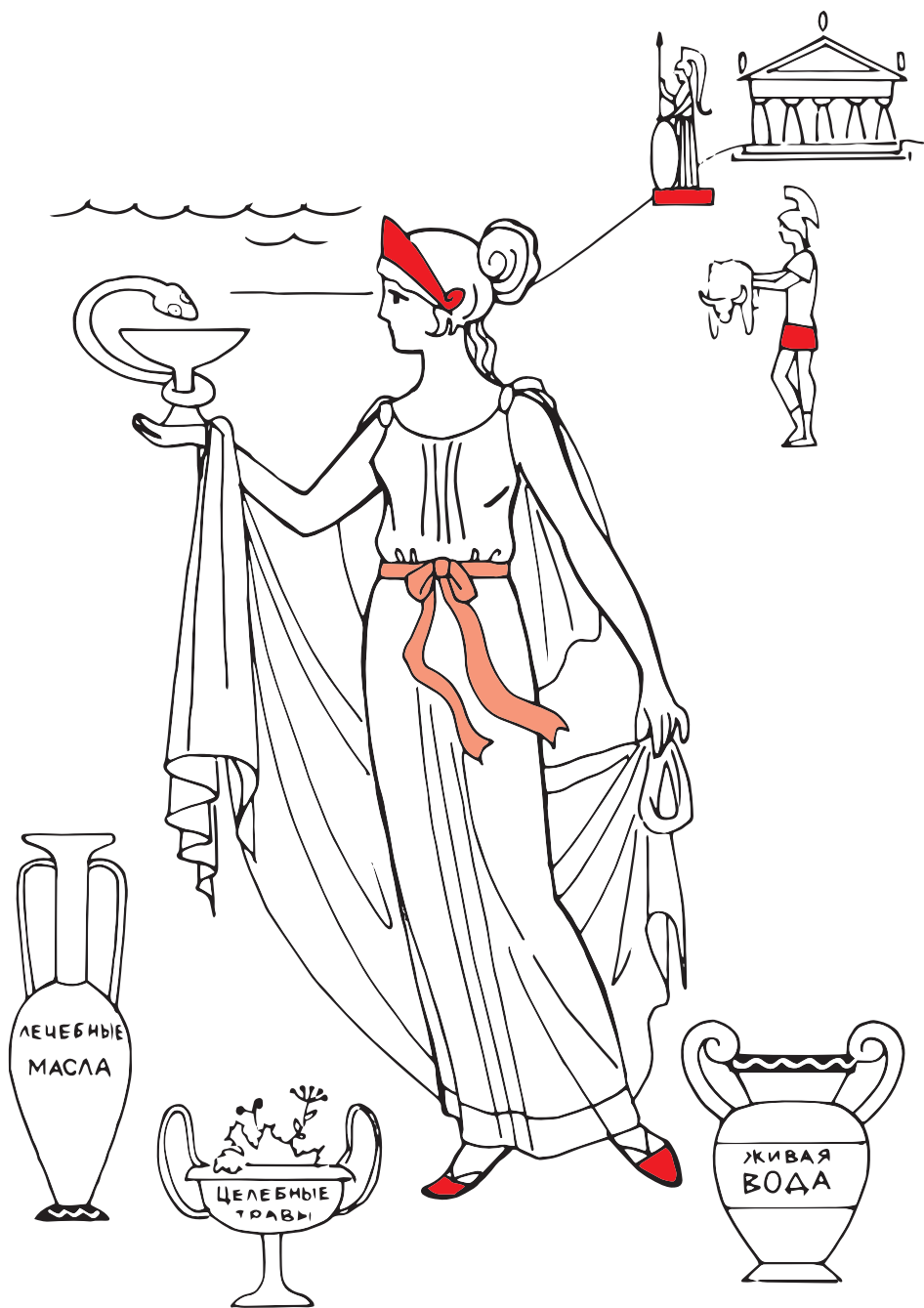
И в России:

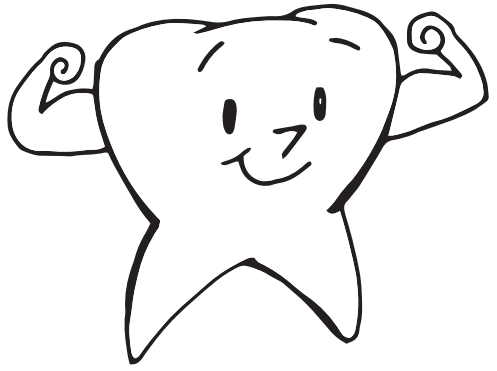
Её нет и стройней, и красивей.

Название науке дано в её честь,

А ты его сможешь найти и прочесть?!







Щетинки в несколько рядов.

Ёжик? Елка? Свинка?

Ты, дружок, сказать готов,

Кому нужны щетинки?

А вот сумей, найди ответ: еж, елка, свинка или нет?

Зубки очень нам важны.

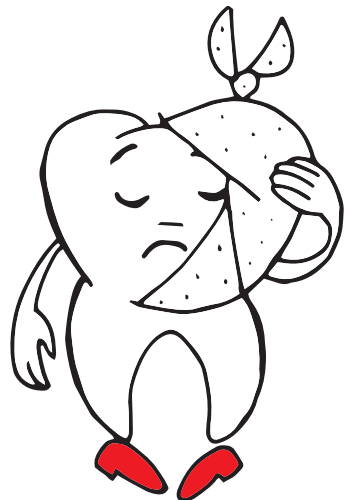
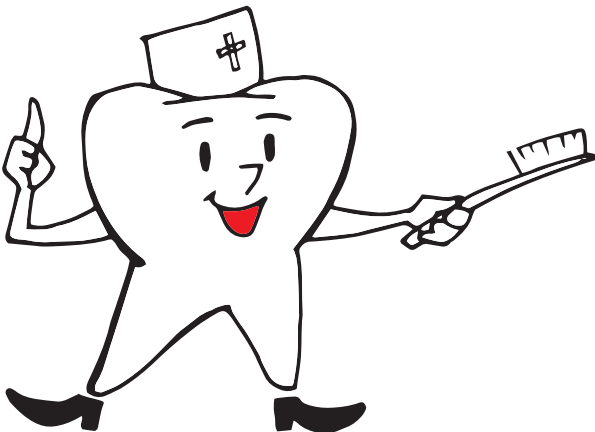
У тебя они в порядке?

Без зубов нам не нужны

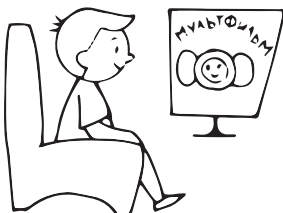
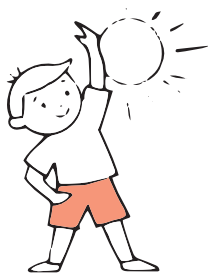
Ни обед, ни шоколадки!

А за зубками уход нужен тщательный и чёткий,

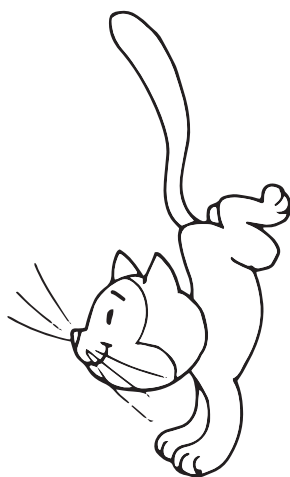
Я их чищу круглый год, чем, скажи?







Рано утром я встаю,
Ем я вовремя и сплю.
Жить здоровым я люблю.
И нам, друзья, необходим, –
Мы подскажем что – (...).





О, сколько мне твердила мама, –

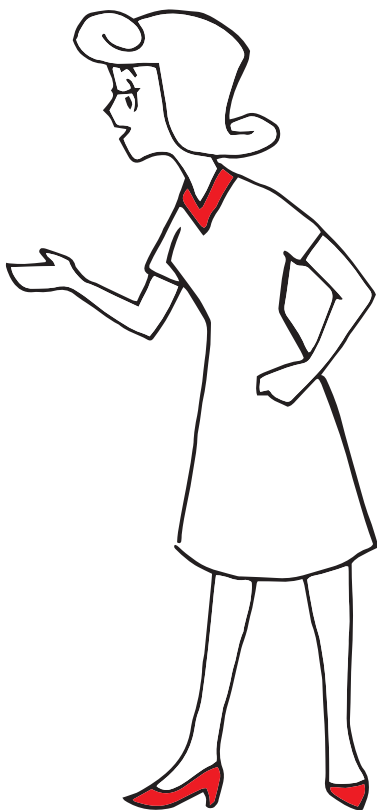
Сынок, ходи, сиди ровней! –

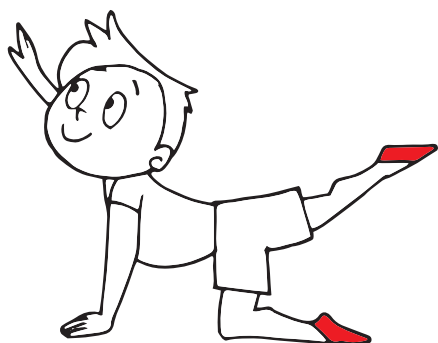
А я сутулился упрямо, и я не подчинялся ей!

Но наказан я сполна:

Как болит моя спина!!!

А хорошая (...),
понял позже, – так нужна!!!





Форточку откройте в комнате,

И воздух будет чист и светел!

Зарядку делаете?! Помните,

Зарядку надо делать детям!!!

А ну-ка, встаньте, спинки прямо,

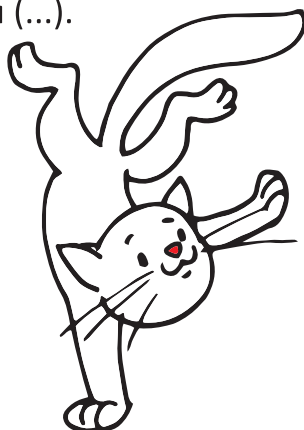
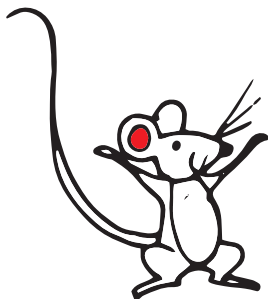
Размахните руки шире!!!

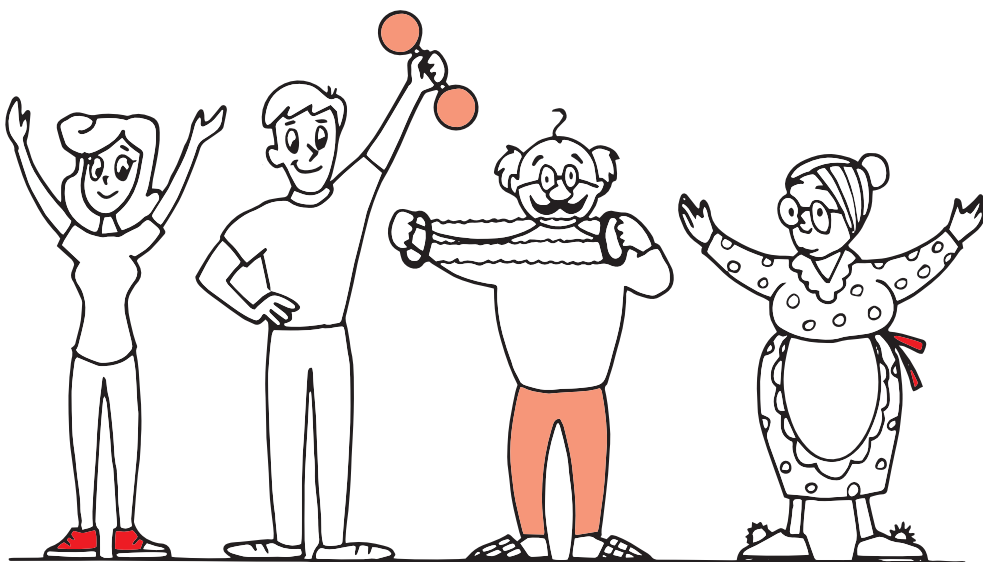
Я так делаю и мама,

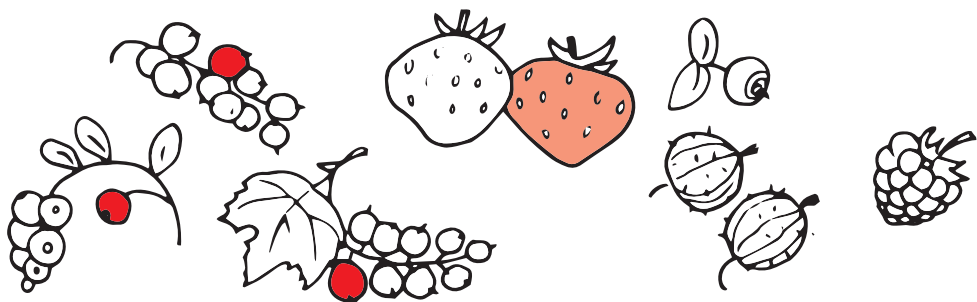
Да и все у нас в квартире!

Кошка очень удивляется, прыгает, играет в прятки,

А всё это называется – утренняя (...).







Кока-колу я не пью (пробовал однажды).

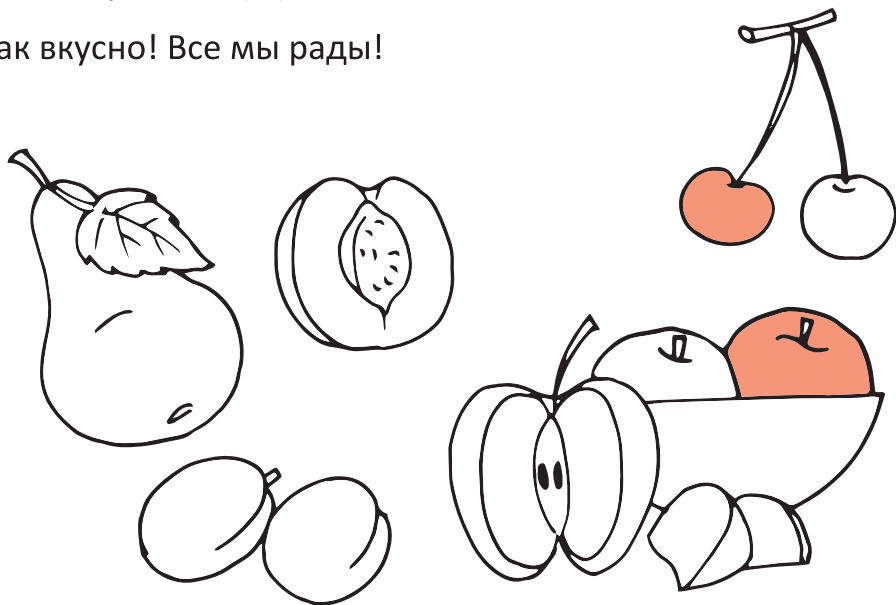
Очень сок и морс люблю – утоляют жажду!

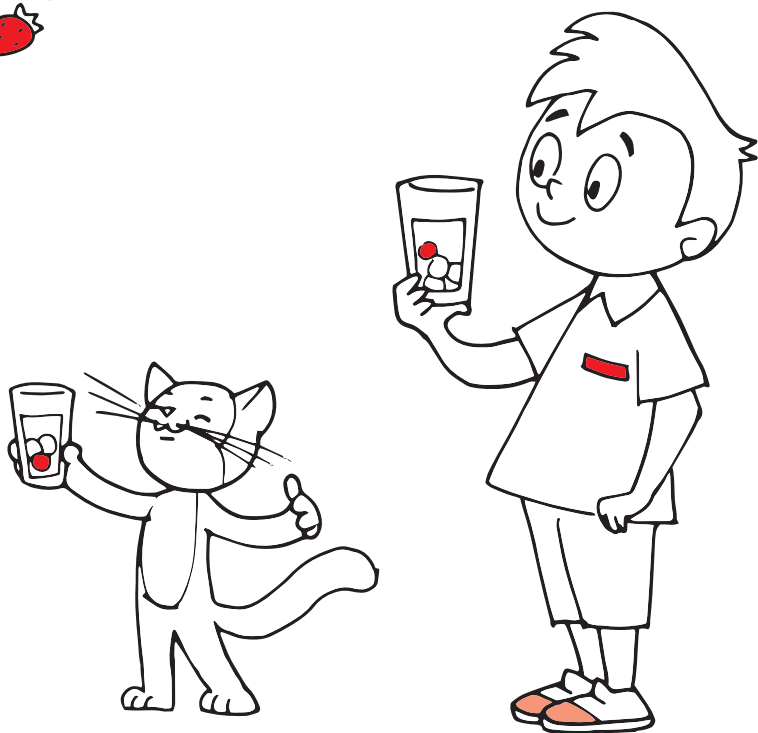
Мама фрукты отберёт,

Проварит их, как надо,

Очень нравится (...),

Так вкусно! Все мы рады!







Вещества такие есть.

Их нам все не перечесать.

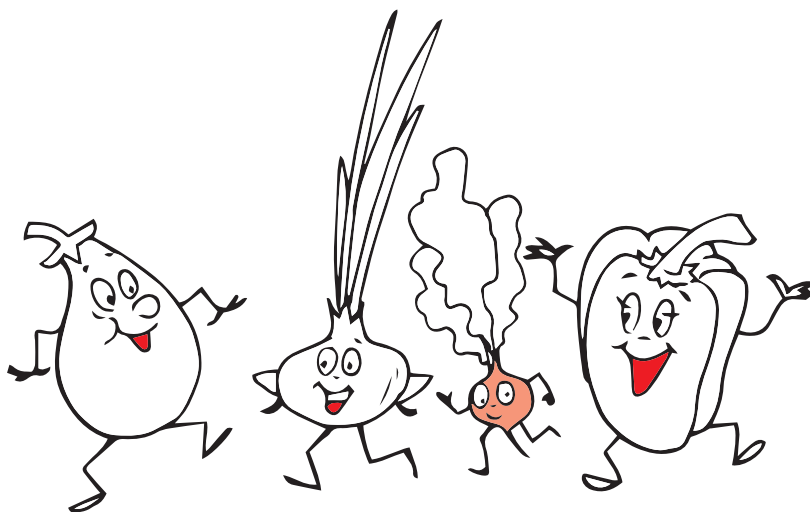
Тайна в них заключена.

А известна вам она?! –

Мы от них всегда сильнее, здоровее

И бодрее,

Но возьмём из них один, – он зовётся (...).







Зарядку сделать и помыться,

А потом скорей за стол.

Вот и время подкрепиться.

Ты покушал и пошёл.

Ранец за спиной тяжёлый,

А ты идёшь легко, весёлый!

Крепче всех, румян и смел, потому, что (...) съел!





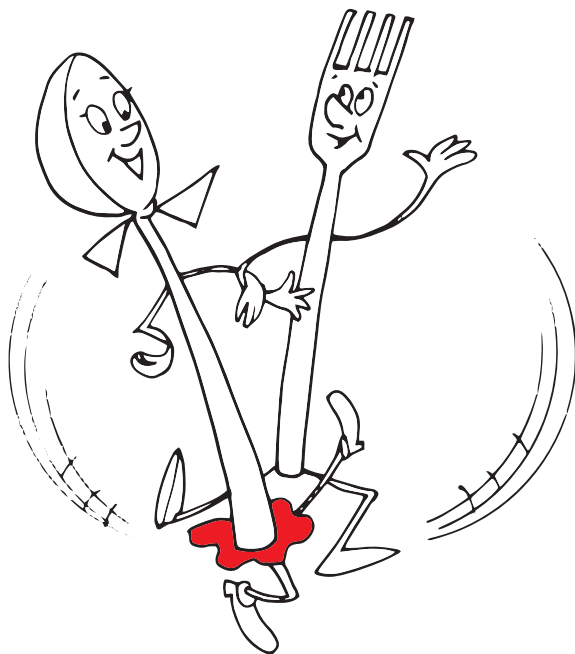


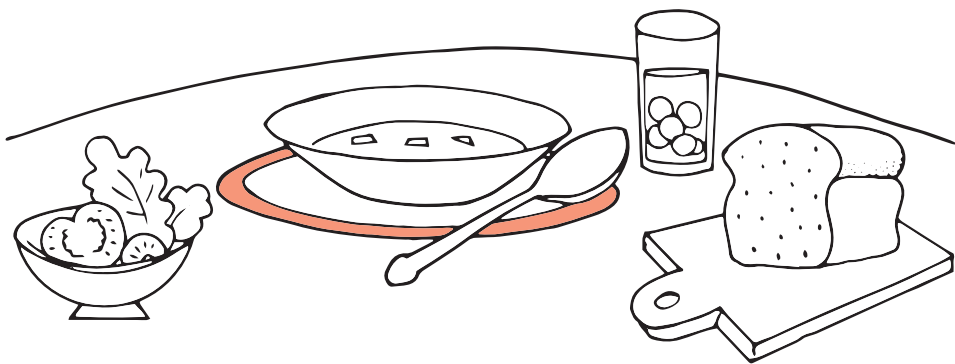
Он бывает очень вкусным, –

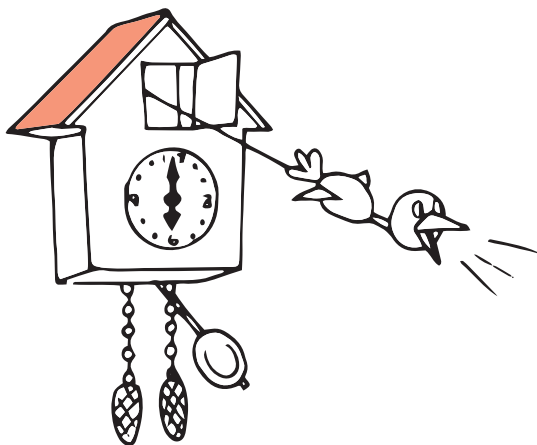
Борщ, котлетки, винегрет...

Если нет его, нам грустно.

Да ведь это же – (...).





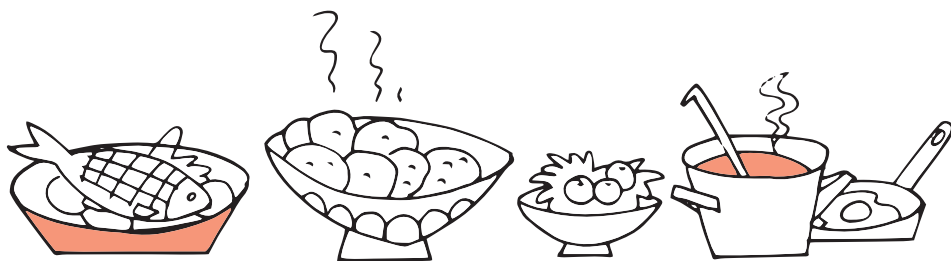


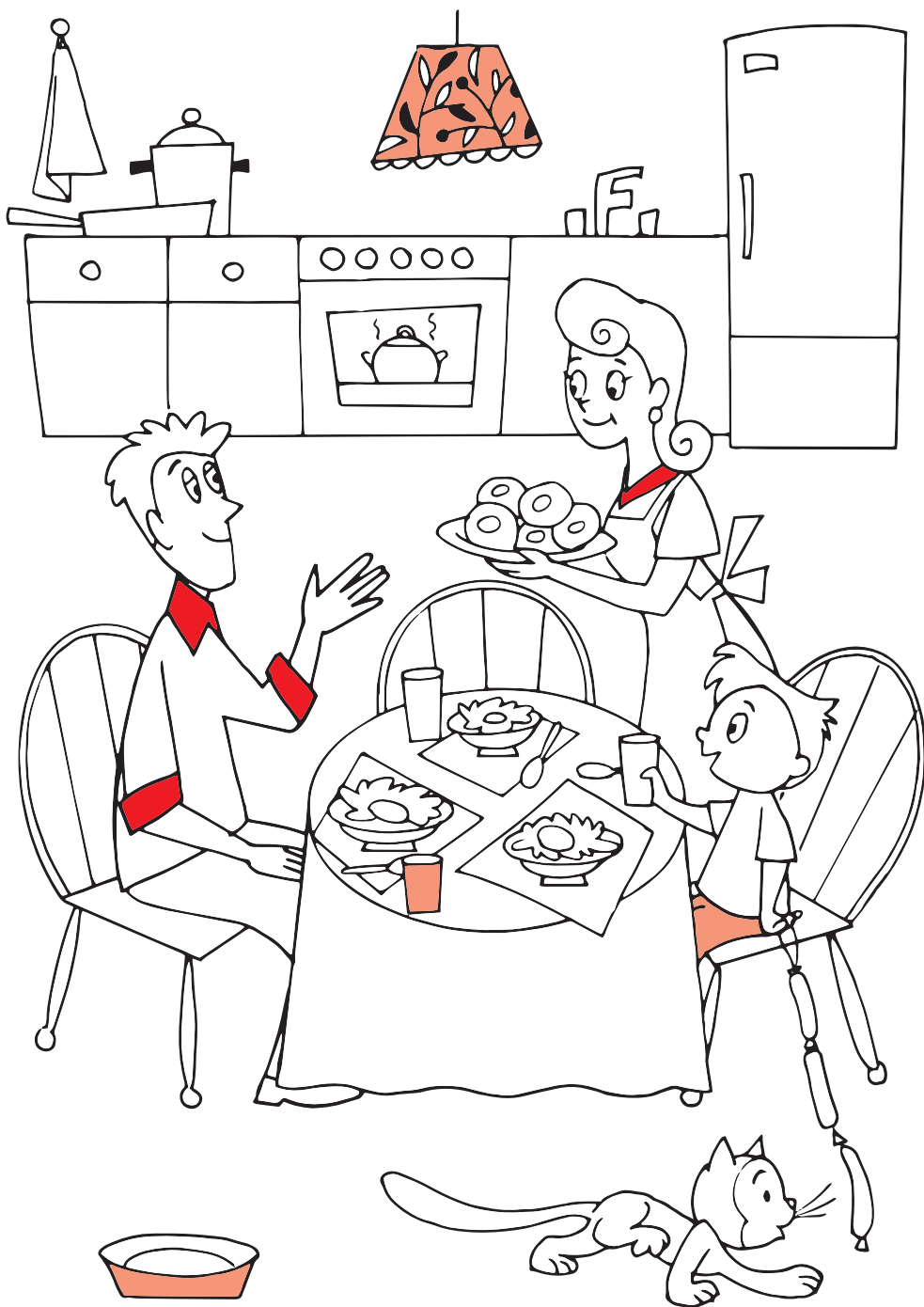
Уже вечер – 6 часов.

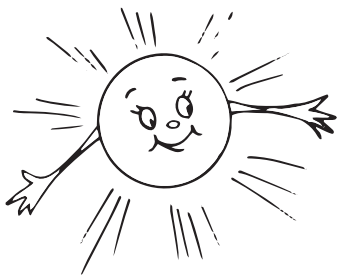
Желудок снова есть готов.

И собирается семья

На (...) – папа, мама, я.







Посмотри, как чудесно вокруг!
Речка, лес и нескошенный луг!
И, как, радуясь жизни, с цветка на цветок
Разноцветный летит мотылёк!!!
Очень нравится нам здесь с тобою гулять,
Дышать воздухом свежим, грибы собирать.
А какая хорошая нынче погода! Наслаждается ею даже (...).



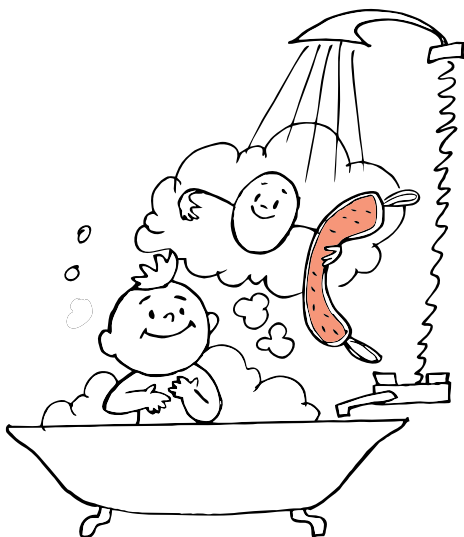


З а г а д к и



Микробы многие вредны,
И нам с тобою не видны.
Любая грязь – для них мечта.
Их уничтожит (...).

Воды оно боится,
В ней может раствориться.
Но работает в воде.
В ванне, в бане и везде –
Хочет, чтобы чисто было!
Что это такое?



Изготовлено в ООО «Артстудия в СПб», ИНН: 7842120220, 191036, г. Санкт-Петербург,
ул. 7-я Советская, д. 21, лит. А, пом. 2Н. +7(931) 343-78-08.
Тираж 5000 экз. Заказ № 11 от 22.05.2017 г. Отпечатано 20.06.2017 г.
Фото А. Уткин. Распространяется бесплатно.



Музей гигиены

ОСНОВАН В 1919 ГОДУ



Санкт-Петербург, ул. Итальянская, д. 25

ГИГЕЯ –
древнегреческая
богиня здоровья



Группа «Как быть здоровым»
Городского центра медицинской профилактики



ВКонтакте: <https://vk.com/gcmpru>



Фейсбук: <https://www.facebook.com/groups/1558799717736898/>