АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru
Сайт: zdorovie29.ru
ok.ru/zdorovie29
vk.com/zdorovie_29
facebook.com/29health
twitter.com/zdorovie29

АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

СОВЕТЫ ЗДОРОВЕЙКИ и его друзей

Выпуск №3

Любимая песня тюленя Здоровейки

Закаляйся,
если хочешь быть здоров!
Постарайся
позабыть про докторов.
Водой холодной обтирайся,
если хочешь быть здоров!
Будь умерен
и в одежде, и в еде,
Будь уверен
на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен
и не трусь, мой друг, нигде!

Ты не кутай
и не прячь от ветра нос,
Даже в лютый,
показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый,
как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней
солнце, воздух и вода!
От болезней
помогают нам всегда.
От всех болезней всех полезней
солнце, воздух и вода!

Бодр и весел
настоящий чемпион,
Много песен,
много шуток знает он.
А кто печально нос повесил,
будет сразу побежден!

Мамы, папы!
Не балуйте вы детей —
Выйдут шляпы
вместо правильных людей.
Прошу вас очень, мамы, папы:
Не балуйте вы детей!

Мне о спорте
все известно, мой родной,
Зря не спорьте
вы поэтому со мной.
Прошу, пожалуйста, о спорте
вы не спорьте, мой родной!

(Слова: В. Лебедев-Кумач)

Ответы:

«Соедини пословицы»

- Мы едим ,чтобы жить,а не живем, чтобы есть.
- Овощи на столе - здоровье в доме.
- Живот не мешок, про запас не поешь.
- Хрен да редька, да капуста лихого не допустят.
- Зелень на столе - здоровья на сто лет.
- Обед без овощей - праздник без музыки.
- Яблоко на ужин - и врач не нужен.
- Густая каша семьи не разгонит.
- Гречневая каша – матушка наша,а хлебец ржаной – отец наш родной.
- Умеренная пища – отрада уму.
- Ешь вполсыта - проживешь век дополна.
- Беда – когда желудок упрямей,чем рассудок.
- Лечит тот, кто правильно кормит.
- Не все в рот, что око видит.
- Дерево держится корнями,а человек пищей.
- Хорошее питание - основа здоровья.
- Лакомств тысяча, да здоровье одно.
- Без спорта нет силы,без овощей - здоровья.
- За ягодами пойдешь - здоровье найдешь.
- Здоровье наше - овсяная каша.
- Свекла – краса девица, да с зеленой косицей, на столе она царица, для здоровья пригодится.
- Желудок обжоры - бездонное ущелье.
- Ни один рот без капусты не живет.
- Если хороши щи,так другой пищи не ищи.

Кроссворды

23 1. Белки, 2. Витамины, 3. Вода, 4. Завтрак, 5. Здоровье, 6. Калорийность, 7. Клетчатка, 8. Микроэлементы, 9. Овощи, 10. Рацион, 11. Режим, 12. Фрукт, 13. Энергия.

24 ***По горизонтали:*** 1. Простокваша, 2. Мороженое.
По вертикали: 3. Кефир, 4. Молоко, 5. Творожок, 6. Сливки, 7. Сметана.

25 1. Шаньга, 2. Житник, 3. Картофель, 4. Кулебяка, 5. Каравай, 6.Чай, 7. Щи, 8. Кисель, 9. Брюква.

26 1. Лекарство, 5. Воздух, 6. Белок, 9. Диета, 10. Питание, 11. Витамин, 12. Сон, 13. Вода, 2. Зарядка, 3. Овощи, 4. Гигиена, 7. Здоровье, 8. Спорт, 13. Врач, 15. Бег.

27 1. Чай, 2. Картофель, 3. Рыба, 4. Молоко, 5. Лимон, 6. Соль, 7. Мясо, 8. Кефир, 9. Мёд, 10. Творог, 11. Укроп, 12. Хлеб, 13. Фасоль.

Вкусные загадки

1. Мед	**7.** Какао
2. Каша	**8.** Кефир
3. Сметана	**9.** Капуста
4. Творог	**10.** Морковь
5. Молоко	**11.** Помидор
6. Смородина	**12.** Яблоня