



## Чек-лист ТОП 5ВОЗ

<https://imgur.com/GcgWXSi>

### Гигиена полости рта

- Один плохой зуб, поражает всю челюсть
- Как поел, почисти зубки. Делай так два раза в сутки  
*Надо чистить каждый зуб, верхний зуб и нижний зуб, Даже самый дальний зуб, очень важный зуб. Изнутри, снаружи три, три снаружи, изнутри... Мы чистим. Чистим зубы и весело живем, А тем, кто их не чистит, мы песенку споем: Эй, давай, не зевай, о зубах не забывай, Снизу вверх, снизу вниз. Чистить зубы не ленись*
- Здоровые зубы - здоровью любы
- Чистота-залог здоровья

### Физическая активность

- Двигайся больше - проживешь дольше.
- Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.
- Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.
- Пешком ходить — долго жить

- Держи голову в холоде, брюхо в голоде, а ноги в тепле — проживешь сто лет на земле.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- Здоровый человек смотрит обоими глазами и работает обеими руками

## **Питьевой режим**

- Хлеб да вода - молодецкая еда.  
*Простая и здоровая пища - самая полезная*
- Вода студена — тело ядрено
- Пей воду, вода не смутит ума.  
*Выпивайте 30 мл на 1 кг веса. Твой вес (кг) \* 0,03 = объем воды (л) Начни, это не трудно*
- Была бы водица, а зелень зародится. Вода дороже золота.
- Вода, у тебя нет цвета, нет вкуса, нет запаха, тебя невозможно описать, люди тобою наслаждаются, при этом не ведая, что ты есть такое.. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни - ты есть сама жизнь. (Антуан де Сент-Экзюпери)

## **Здоровый и глубокий сон**

- Сон лучше всякого лекарства.
- Сон дороже лекаря.
- Лучший сон до полуночи.

- Ляг да усни; встань да будь здоров!
- Долго спать – добра не видать
- Какова постель, таков и сон
- Кто пораньше встаёт, тот грибки себе берёт, а сонливый да ленивый идут после за крапивой.

## **Здоровое питание**

- Когда я ем, то глух и нем
- «Не всё в рот, что око видит»
- Прежде жуй, а потом глотай
- Овощи – кладовая здоровья

*1.Свёкла - красная девица, да с зеленою косицей, на столе она царица, для здоровья пригодится. 2.Морковь прибавляет кровь. 3.Семь перемен, а всё одна редька: редька триха, редька ломтиха, редька с квасом, редька с маслом, редька в кусочках, редька в брусочках да редька целиком. 4. Зелень на столе – здоровье на сто лет. 5.Молодец, что огурец, а огурец, что молодец. 6. Ни один рог без капусты не живет 7.Лук семь недугов лечит. Лук от семи недуг.*

- Ешь больше рыбки — будут ножки прытки
- Ужин не нужен, был бы обед дружен
- Не поужинавши легче, а поужинавши лучше
- На ужин кефир нужен
- Хлеб да вода — здоровая еда
-

Болезнь - не беда, коли есть хлеб и вода, хлеб выкормит, вода выпоит

Умеренность — мать здоровья

Пословицы - народная мудрость, классическая литература - кладезь знаний - все это лежит в основе Здоровой Души!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?