Пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни.

1. Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!
2. Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.
3. В здоровом теле - здоровый дух.
4. Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял
5. многое потерял, здоровье потерял – все потерял.
6. Если хочешь быть здоров – закаляйся.
7. Застарелую болезнь трудно лечить.
8. На всякую болезнь зелье вырастает.
9. Нога споткнется, а голове достанется.
10. Здоровье дороже денег.
11. Не годится на еду сердиться.
12. Аппетит приходит во время еды.
13. Здоров будешь, всего добудешь.
14. Болен – лечись, а здоров – берегись.
15. Сон – лучшее лекарство.
16. Холода не бойся, по пояс мойся.
17. Береги нос в большой мороз.
18. Чай горячий пей, на себя не лей.

Стихи и загадки.

* * *

Рано утром
Волк зубастый
Чистит зубы
Мятной пастой.
Гребешок, вода и мыло
Нам даны, друзья, не зря,
Чтобы были мы красивы,
Были чистыми всегда.

* * *

Чистят ножи, и кастрюли, и трубы,
Как же не чистить до завтрака зубы?

* * *

Петушок кота любил,
Петушок кота учил:
«Если ты с мячом играл,
Если клеил, рисовал,
Если ты копал песок,
Загрязнить ты лапки мог.
Ты всегда перед едой
Лапки чисто с мылом мой».

* * *

Нужно мыться непременно;
Мыться вечером и днем –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном,
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите – не беда!
И чернила, и варенье
Смоют мыло и вода.

* * *

И ягоды, и фрукты
Нашлись для медвежат.
Вот вымоют получше их
И вместе все съедят.

* * *

Лады, лады, ладушки.
Мы помыли лапушки,
В чистые ладошки,
Вот вам хлеб и ложки.
Поели, попили,
Всех благодарили.
«Спасибо» говорили.

* * *

Мойдодыру я родня,
Отверни-ка ты меня,
И холодною водою
Живо я тебя умою. *(Кран.)*

* * *

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (*Мыло*.)