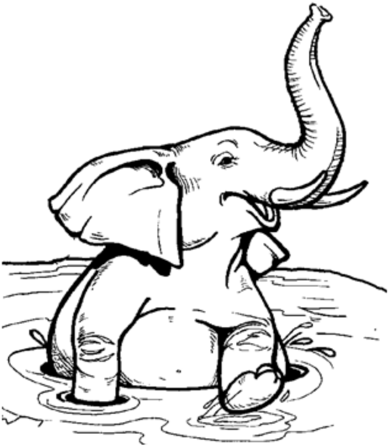
Diere Vriende

Gesondheid Skatte

Ek wil nie siek word nie so ek leer ‘n paar lesse by my diere vriende omtrent hoe om gesond te bly.

Ollie die Olifant drink baie water met sy lang slurp. Om water te drink help hom om gesond te wees.



Ek wil nie siek word nie so ek drink ook baie water elke dag.

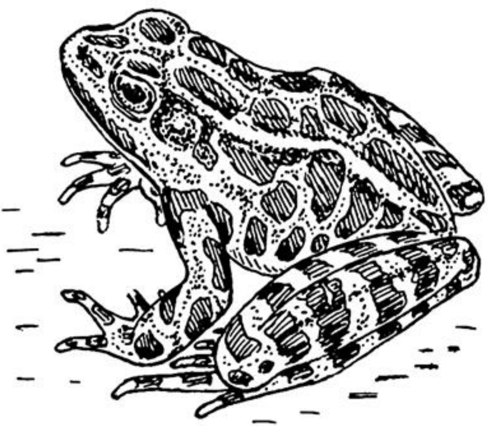
Willie die Wasbeer was sy hande en sy kos voor hy eet. Dit help hom om gesond te wees.

Ek will nie siek word nie so ek was my hande nadat ek toilet toe gegaan het, voor ek eet, en wanneer my hande vuil is.

Attie die Akkedis hou daarvan om in die warm sonskyn te speel. Sonskyn help hom om gesond te wees.

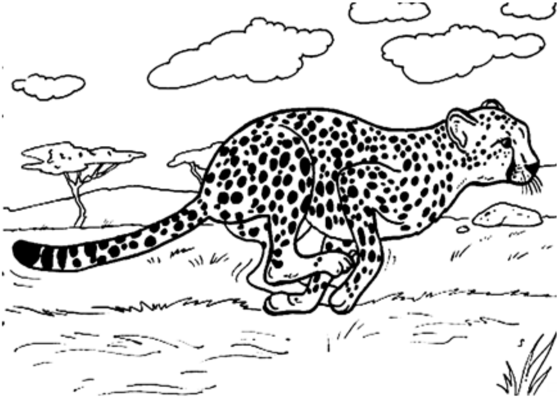
Ek wil nie siek word nie so ek kry sonskyn elke dag.

Pietie die Padda sluk baie vars lug in elke dag. Kwaak! Vars lug help hom om gesond te wees.



Ek wil nie siek word nie so ek haal ook elke dag diep asem van die vars lug.

Japie die Jagluiperd hardloop en speel buitekant elke dag. Oefeninge help hom om gesond te bly.



Ek wil nie siek word nie so ek speel ook buitekant.

Karien die Katjie hou daarvan om te slaap wanneer sy moeg is. Om te rus help haar om gesond te wees.

Ek wil nie siek word nie so ek rus en slaap in die aand ook.

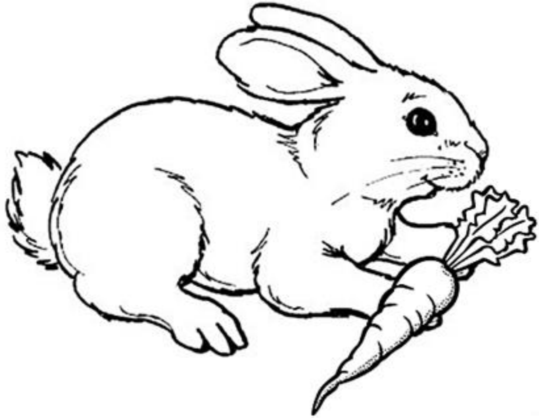
Lientjie die Lewerik rook nie sigarette nie. Sigarette is nie goed vir haar nie. Sy sing eerder mooi liedjies in plaas van rook.

Ek weet sigarete sal my siek maak en ek will nie siek word nie so ek sing ook eerder liedjies in plaas van rook.

Brenda die Bokkie hou daarvan om groen gras en klawer te eet. Dit help haar om gesond te wees.

Ek wil nie siek word nie so ek eet groen groente en spruitkool.

Koenie die Konyn hou daarvan om kleurryke dinge van die tuin soos wortels en bessies te eet. Dit help hom om gesond te wees.



Ek wil nie siek word nie so ek eet ook baie kleurvolle vrugte en groente.

Emmie die Eekhornkie maak sy wange vol van neute. Neute en sade help hom om gesond te wees.

Ek wil nie siek word nie so ek eet amandels en ander neute en sade ook.

Petro die Ponie eet hawer en ander grane. Dit help haar om gesond te wees en gee haar energie om te speel.

Ek wil nie siek word nie so ek eet bruin rys, gars, en ander grane. Dit gee my energie om te hardloop en te spring en om groot pret te hê.

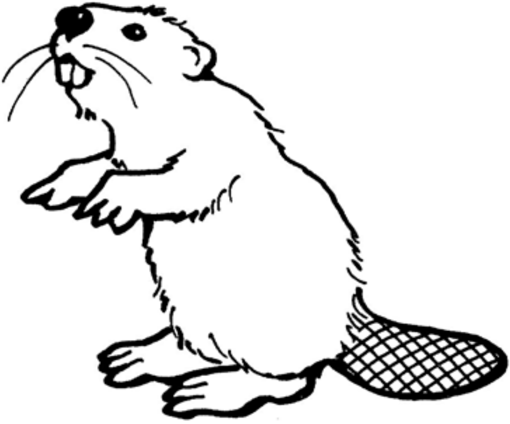
Elzaan die Eekhorinkie vind baie kos maar sy eet nie alles op een slag nie. Sy hou 'n paar vir later. Dit help haar om gesond te wees.

Ek wil nie siek word nie so ek eet nie alle soet goed op een slag nie. Ek hou vir 'n ander dag ook.

Morné die Mossie bad en maak sy vere skoon. Dit help hom om gesond te wees.

Ek wil nie siek word nie so ek bad en borsel my hare en tande ook.

Bennie die Bewer slaan sy stert op die water en waarsku ander bewers van gevaar. Dit help om hulle veilig te hou.



Ek wil nie hê mense moet siek word nie so ek waarsku my vriende dat alkohol en dwelms is sleg vir hulle.

Die baba panda vertrou haar moeder om vir haar te sorg en help haar om gesond te wees. Ek vertrou Jesus om ook vir my te sorg.

Ek is bly dat Jesus my diere vriende gemaak het so dat hulle my ‘n paar lesse kan leer hoe om gesond te bly –want ek wil nie siek word nie.

"Maar vra tog vir die diere, dat hulle jou leer; en die voëls van die hemel, dat hulle jou te kenne gee;" Job 12:7

Vir meer informasie kom kuier vir ons by

Pioneering Practical Skills of Health and Healing

SWIFT RUNNER-MINISTRIES

swiftrunnerministries.com

en

biblepicturepathways.com