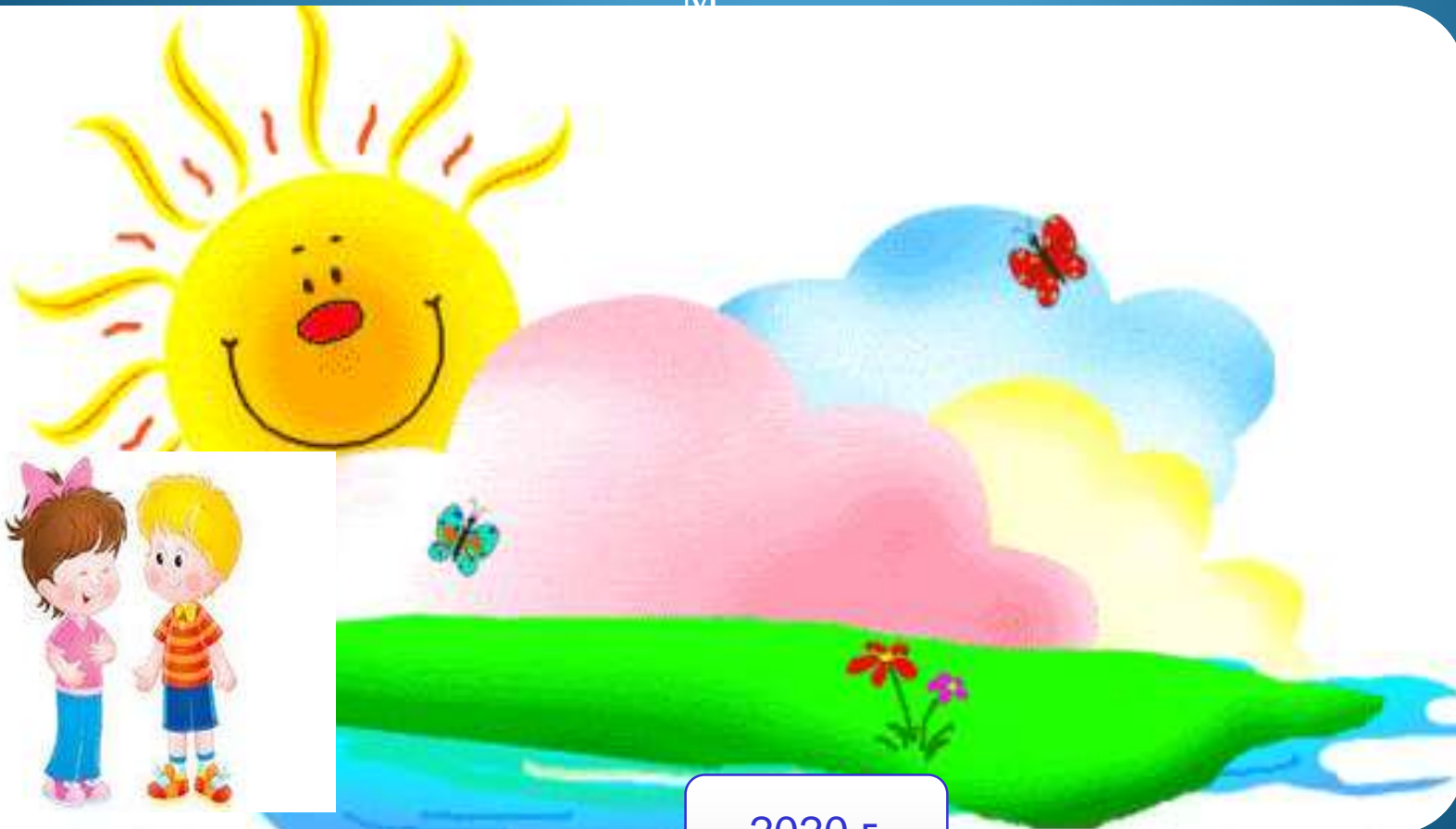


МКУК «Новошербиновская сельская библиотека»
Новошербиновского сельского поселения
Щербиновского района

Путешествие в страну Здоровья



2020 г.

КАРТА ПУТЕШЕСТВИЯ СТРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

станция

ГИГИЕНА



станция

РЕЖИМ ДНЯ



станция

СПОРТИВНАЯ



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



СТАНЦИЯ ГИГИЕНА



Слово «гигиена» произошло от имени древнегреческой богини здоровья – Гигиiei.

В честь богини и названа наука гигиена, которая подразумевает здоровый образ жизни, заботу о здоровье.

Личная гигиена – это правила по уходу за телом и содержанию его в чистоте.

ЧИСТОТА – ПОЛОВИНА ЗДОРОВЬЯ



СТАНЦИЯ СПОРТИВНАЯ



ДВИЖЕНИЕ - ЗДОРОВЬЕ

Мы бежим быстрее ветра.

Кто ответит, почему?

Коля прыгнул на два метра.

Кто ответит, почему?

Маша плавает, как рыбка.

Кто ответит, почему ?

На губах у нас улыбка.

Кто ответит, почему ?

Может мостик сделать Света,

По канату лезу я,

Потому что с физкультурой

Мы - давнишние друзья !

СТАНЦИЯ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Здоровье человека во многом зависит от того, чем и как он питается.

Не все продукты, которые ест человек, полезны для здоровья.

Правильное питание – отличное настроение, желание учиться, бегать, улыбаться. Неправильное – приводит к болезням.

Как же должен питаться человек?

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ГЛАВНОЕ – НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Ешьте в меру. Переедание приводит к ожирению, а значит – к болезням.



Пирамида питания



пищевая пирамида

– схематическое изображение принципов здорового питания.

Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты



В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЕЖЕДНЕВНО:

ФРУКТЫ

САЛАТЫ

С РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ

ЗДОРОВОМУ – ВСЁ ЗДОРОВО!

