

Муниципальное казённое учреждение культуры  
«Новощербиновская сельская библиотека»  
Новощербиновского сельского поселения  
Щербиновского района

**ДОРОГА К ДОБРОМУ  
ЗДОРОВЬЮ**



# Здоровый образ жизни.

Что это значит?



# Соблюдение личной гигиены

## ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живем в мире чистоты, здоровья, порядка



Чищу зубы  
утром и вечером



Умываюсь  
каждое утро



Мою руки (перед едой,  
после туалета и прогулки)



Мою голову  
и причёсываюсь



Принимаю душ  
или моюсь в ванной



Подстригаю  
ногти



Слежу за чистотой  
одежды



Чищу обувь



Мою посуду



Убираюсь  
в квартире

Содержи в чистоте своё тело, одежду, жилище.

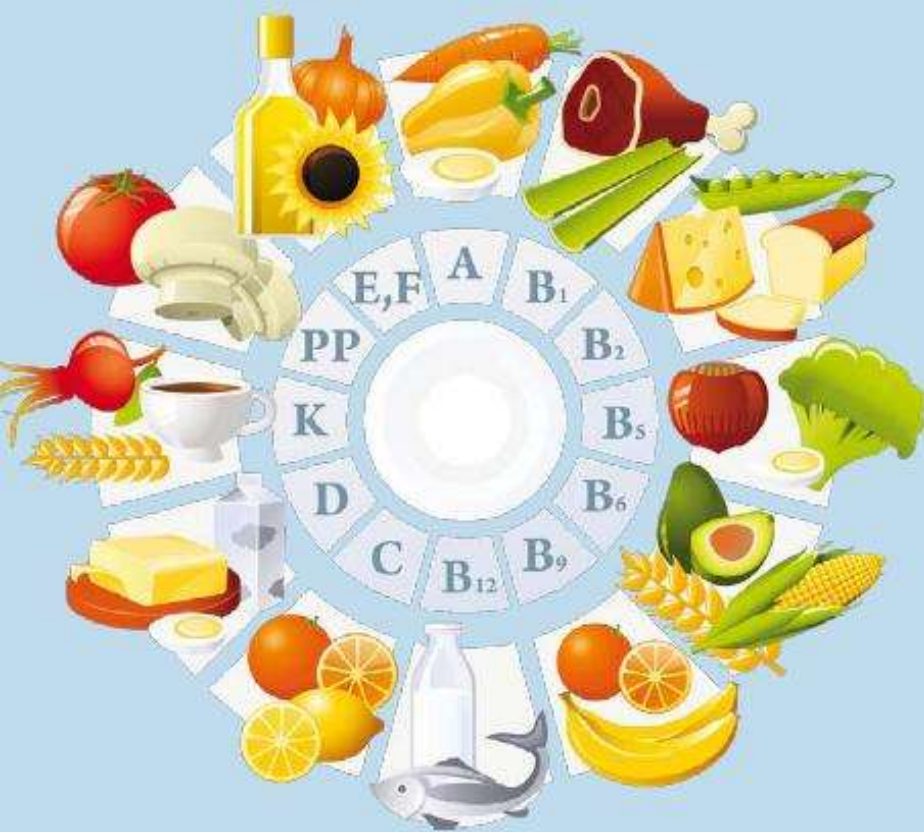
# Правильное питание



Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности необходимо соблюдение режима питания. Принимать пищу нужно в одно и тоже время, примерно 4 раза в день (завтрак, обед, полдник, ужин). На обед обязательно должен быть суп или бульон. Продукты должны быть полезными, содержать все необходимые организму витамины.

# Для чего нам витамины?

## Памятка для детей



**Витамин А** – рост, зрение, крепкие зубы.

**Витамин В** – сила, аппетит, хорошее настроение.

**Витамин С** – бодрость, защита от простуды.

**Витамин D** – крепкие кости.

Слово «витамин» произошло от латинского слова “vita” – жизнь.

Витамины – это вещества, необходимые организму для роста и развития, для укрепления здоровья.

Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.

Разные витамины содержатся в разных продуктах, поэтому питание должно быть разнообразным.

# Сочетание труда и отдыха



**Чередую труд и отдых - сохраняй здоровье!**

# Занятия спортом



Движение – это жизнь!

# Анаграммы

## Составь слово

1. ЗКУЛЬФИТРАУ –

2. ДКАЗАРЯ –

3. ЛКАЗАКА –

4. ЛКАПРОГУ –

5. ЕНГИАГИ –



# Проверь себя

1. ЗКУЛЬФИТРАУ – ( физкультура )
2. ДКАЗАРЯ – ( зарядка )
3. ЛКАЗАКА – ( закалка )
4. ЛКАПРОГУ – ( прогулка )
5. ЕНГИАГИ – ( гигиена )

# Продолжи пословицы

1. Чистота – залог.....
2. Здоровье в порядке – спасибо.....
3. Если хочешь быть здоров - .....
4. В здоровом теле – здоровый .....
5. Чистота – лучшая .....
6. Кто аккуратен, тот людям .....
7. Солнце, воздух и вода наши верные ...

# Проверь себя

1. Чистота – залог **здоровья** .
2. Здоровье в порядке – спасибо **зарядке** .
3. Если хочешь быть здоров - **закаляйся** .
4. В здоровом теле – здоровый **дух** .
5. Чистота – лучшая **красота** .
6. Кто аккуратен, тот людям **приятен** .
7. Солнце, воздух и вода наши верные **друзья**.

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть  
режим у дня.

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться—  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый  
день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.



Кушать овощи и  
фрукты,  
Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом  
дыши.

Только помни при  
уходе:  
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:  
Разболеться  
получилось,

Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны  
секреты,  
Как здоровье  
сохранить.  
Научись его ценить!



# Желаем вам:

- **Никогда не болеть;**
- **Правильно питаться;**
- **Быть бодрыми;**
- **Вершить добрые дела.**
- **В общем, вести здоровый образ жизни!**





Здоровье-

ЭТО

Здорово!