

**МБУ «Новолеушковская сельская
библиотека имени И.И. Никонова»**

Играй вместе с нами (ЗОЖ)



**Подготовила:
Заведующая сектором по работе с детьми
Сиянок Е.Г.**

**Что такое ЗОЖ? Из чего он
состоит?**



Здоровый образ жизни, по определению
Всемирной организации здравоохранения
включает в себя:

- двигательную активность
- правильное питание
- личную гигиену
- закаливание
- искоренение вредных привычек
- любовь к близким.



1. Двигательная активность



2. Правильное питание



3. Личная гигиена



4. Закаливание



5. Искоренение вредных привычек



6. Любовь к близким



Занимательные загадки

Очень яркая девица Летом прячется в темнице.
Любят зайчики и детки
В свежем виде и в котлетках.
Эта рыжая плутовка
Называется. . . .

Можно радоваться птицам,
Можно просто веселиться,
Можно воздухом дышать
Вместе весело...

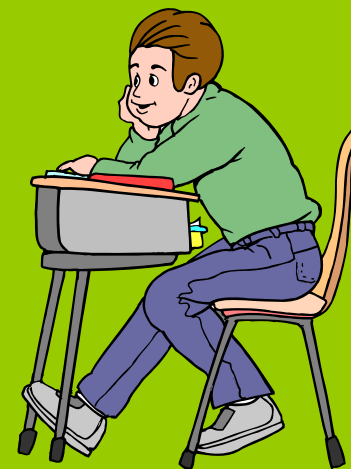
На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то...

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие...



Викторина

"Ты и твое здоровье"



Какие условия ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?

В приведенном перечне отметить 3 наиболее важных для тебя.

- Иметь много денег
- Много знать и уметь
- Быть здоровым
- Иметь любимую работу
- Иметь интересных друзей
- Быть красивым, привлекательным
- Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя)
- Жить в счастливой семье

Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

В приведенном перечне отметить 3 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать тренажерный зал и т.п.
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.п.)

**Представь, что ты приехал в летний лагерь.
Твой лучший друг, который приехал
вместе с тобой, забыл дома сумку с
вещами и просит тебя помочь.**

**Какими из перечисленных предметов не
стоит делиться даже с лучшим другом?**

- Мыло
- Зубная щетка
- Полотенце для рук
- Мочалка
- Зубная паста
- Шампунь
- Тапочки
- Полотенце для тела

Ребята не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из них прав?

Отметь тот ответ, который тебе кажется верным.

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- Зубы нужно чистить утром и вечером.

Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

- Каждый день
- Два-три раза в неделю
- 1 раз в неделю



На дверях в столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки.

Отметь правильное расписание.

- Завтрак 8.00 9.00
- Обед 13.00 15.00
- Полдник 16.00 18.00
- Ужин 19.00 21.00

- **Завтрак 8.00**
- **Обед 13.00**
- **Полдник 16.00**
- **Ужин 19.00**

Как часто в течение дня нужно питаться?

Выбери правильный ответ.

- Три раза и более.
- Два раза.
- Один раз.



Как часто нужно заниматься физическими упражнениями?

Выбери правильный ответ.

- Четыре раза в неделю.
- Два-три раза в неделю.
- Один раз в неделю.
- Никогда.





Спасибо за ответы!
Надеемся, что здоровье
для тебя - главное в жизни!
Умей его сохранить
как можно дольше!!!

