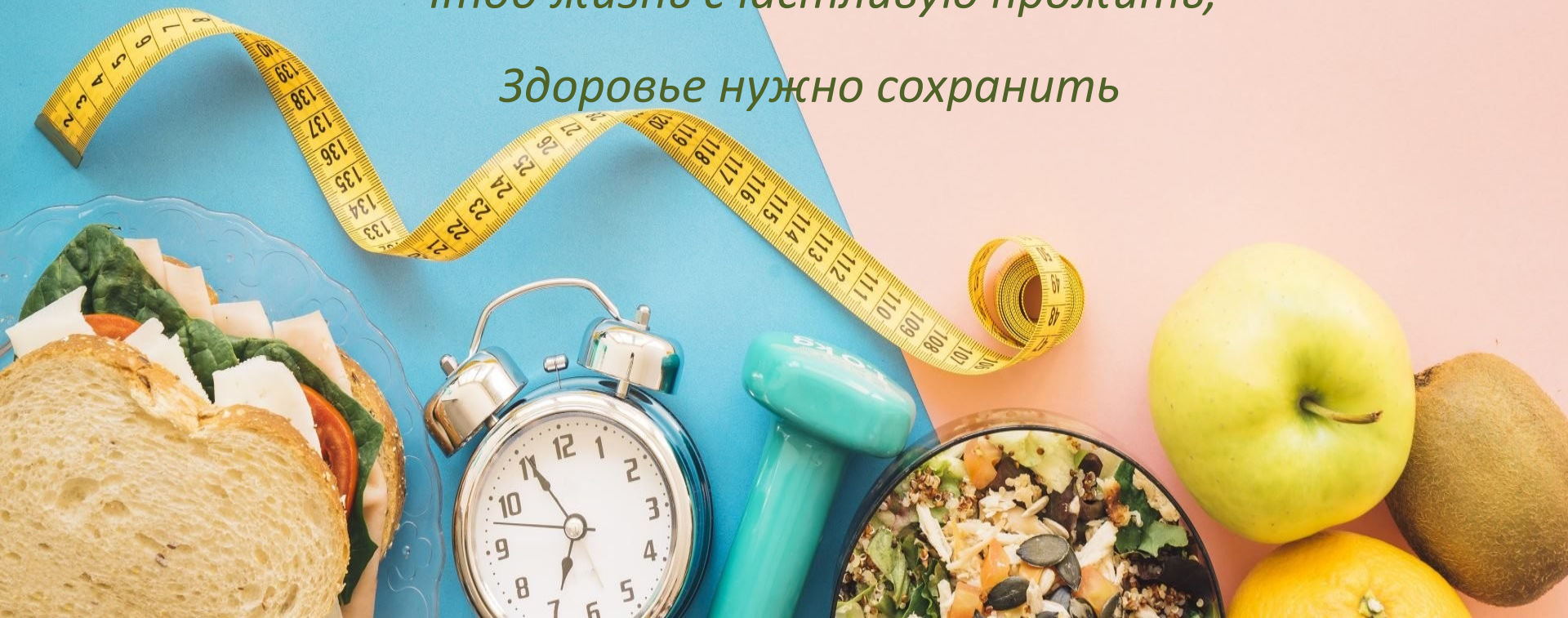


«В стране здоровья» ЗОЖ путешествие



Подготовила библиотекарь Гордиенко С.В

*Получен от природы дар-
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз-
Здоровье. Очень хрупкий груз.
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить*



Здоровье – главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире... И именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня. Здоровье- богатство на все времена. А закладывается оно в детстве.



«Полезно - вредно».

Чтобы быть здоровым человеком, необходимо, прежде всего, отказаться от вредных привычек.

- Я называю предложение, а вы отвечаете по - очереди вредно это или полезно.

1. Читать лежа... (вредно)
2. Смотреть на яркий свет... (вредно)
3. Промывать глаза по утрам... (полезно)
4. Смотреть близко телевизор... (вредно)
5. Оберегать глаза от ударов... (полезно)



6. Употреблять в пищу морковь, петрушку... (полезно)
7. Тереть глаза грязными руками... (вредно)
8. Заниматься физкультурой, зарядкой... (полезно)
9. Мыть ноги, руки, ходить в баню, чистить зубы... (полезно)
10. Перед сном много есть, пить... (вредно)
11. Смотреть страшные фильмы... (вредно)
12. Проветривать комнату (полезно)



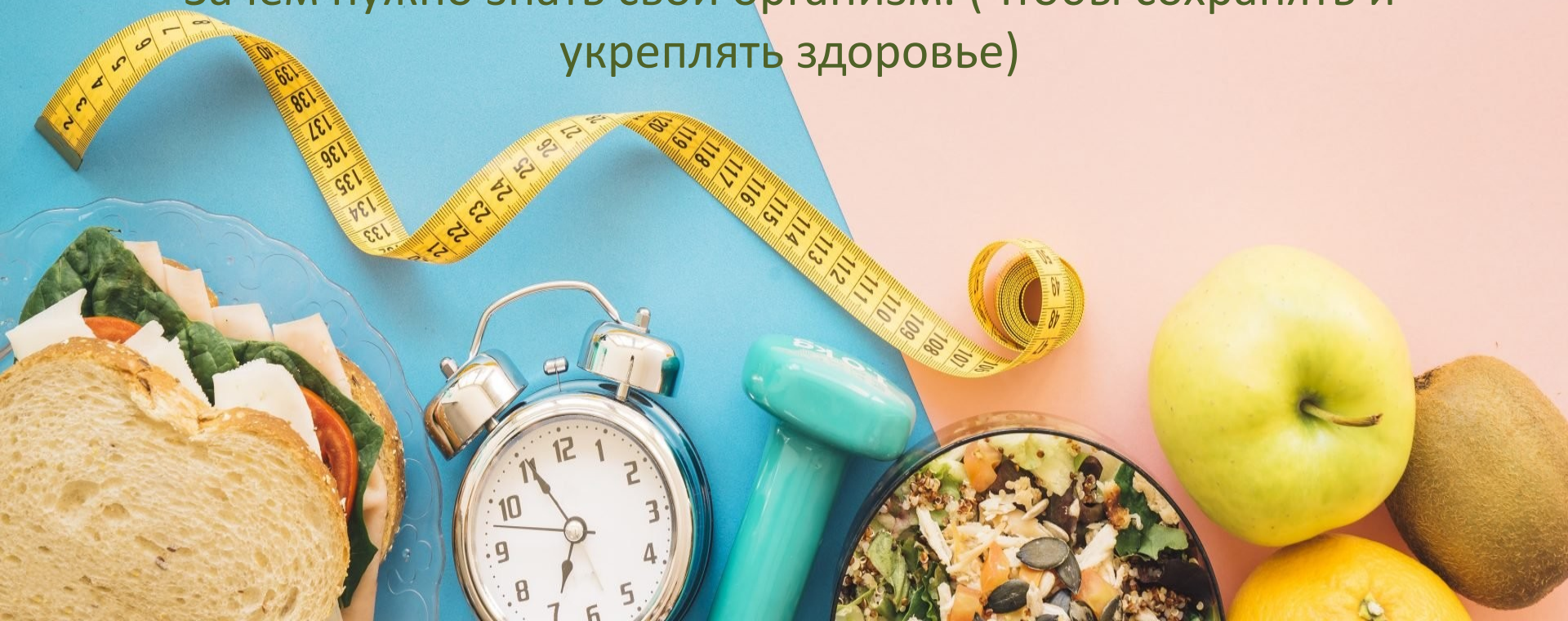
Вот мы сегодня говорим о здоровье. А кто нам мешает быть здоровыми?... Конечно, микробы.

Как попадают микробы в наш организм? (Микробы попадают при чихании, кашле больного, если мы находимся рядом. Через рот – с грязными, немытыми продуктами, через грязные немытые руки. Через раны или царапины, с чужими вещами.)

Существуют ли полезные микробы? (Да, существуют. Это кисломолочные бактерии, которые улучшают пищеварение, а следовательно, помогают укрепить здоровье. Они содержатся в кисломолочных продуктах – кефире, ряженке..., а также в квашеной капусте, соленых помидорах, огурцах.)



Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»? (Это занятие физкультурой, спортом, игры на воздухе. Как можно меньше проводить времени перед телевизором, компьютером. Здоровое питание – фрукты, овощи, натуральные продукты, где нет красителей и консервантов. Меньше лимонада, газировки, больше натуральных соков. Очень полезны молочные продукты – творог, каши). Зачем нужно знать свой организм. (Чтобы сохранять и укреплять здоровье)



- Что такое гигиена?

Это наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит «Кто аккуратен, тот людям приятен».

Я загадаю вам загадку, отгадав её – вы вспомните, и расскажите, как правильно ухаживать.

1. Ношу их много лет,
А счету им не знаю. (волосы)

Памятка:

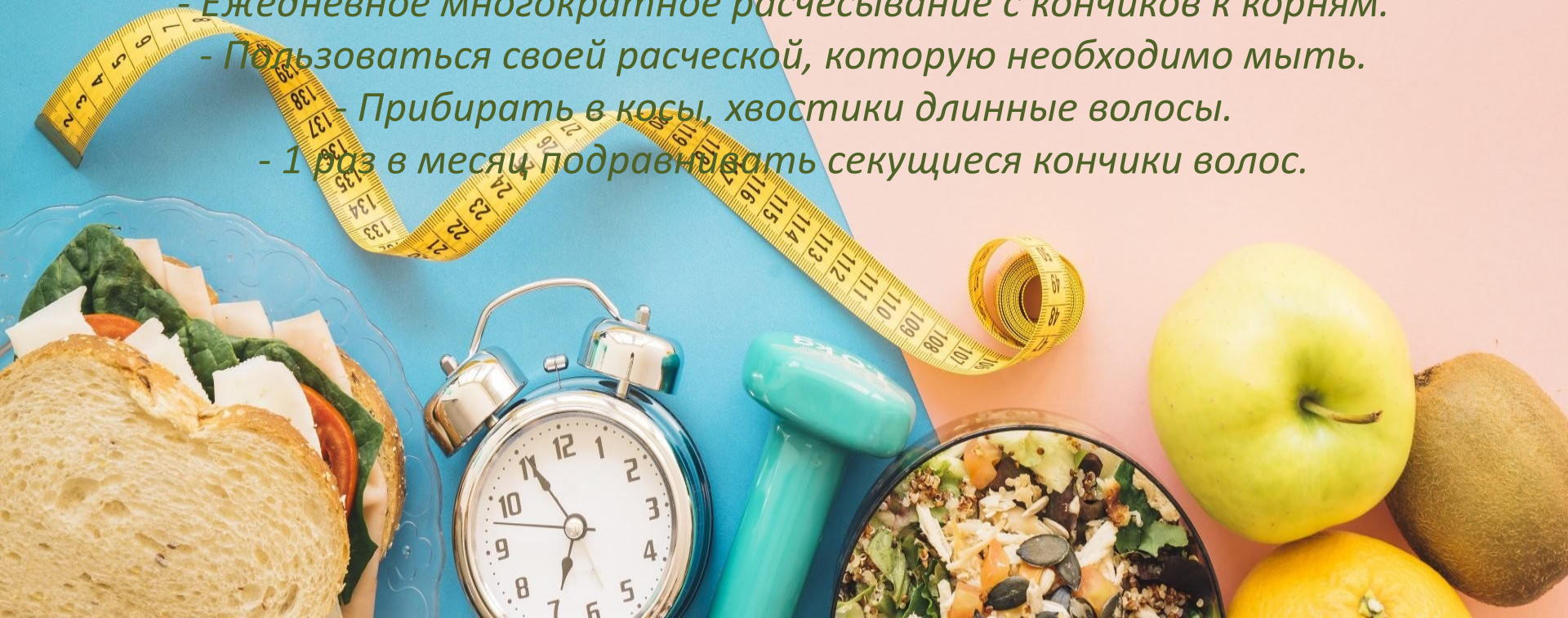
- Мыть не реже 2 раз в неделю.

Ежедневное многократное расчесывание с кончиков к корням.

- Пользоваться своей расческой, которую необходимо мыть.

- Прибавить в косы, хвостики длинные волосы.

- 1 раз в месяц подравнивать секущиеся кончики волос.



2. 32 веселых друга

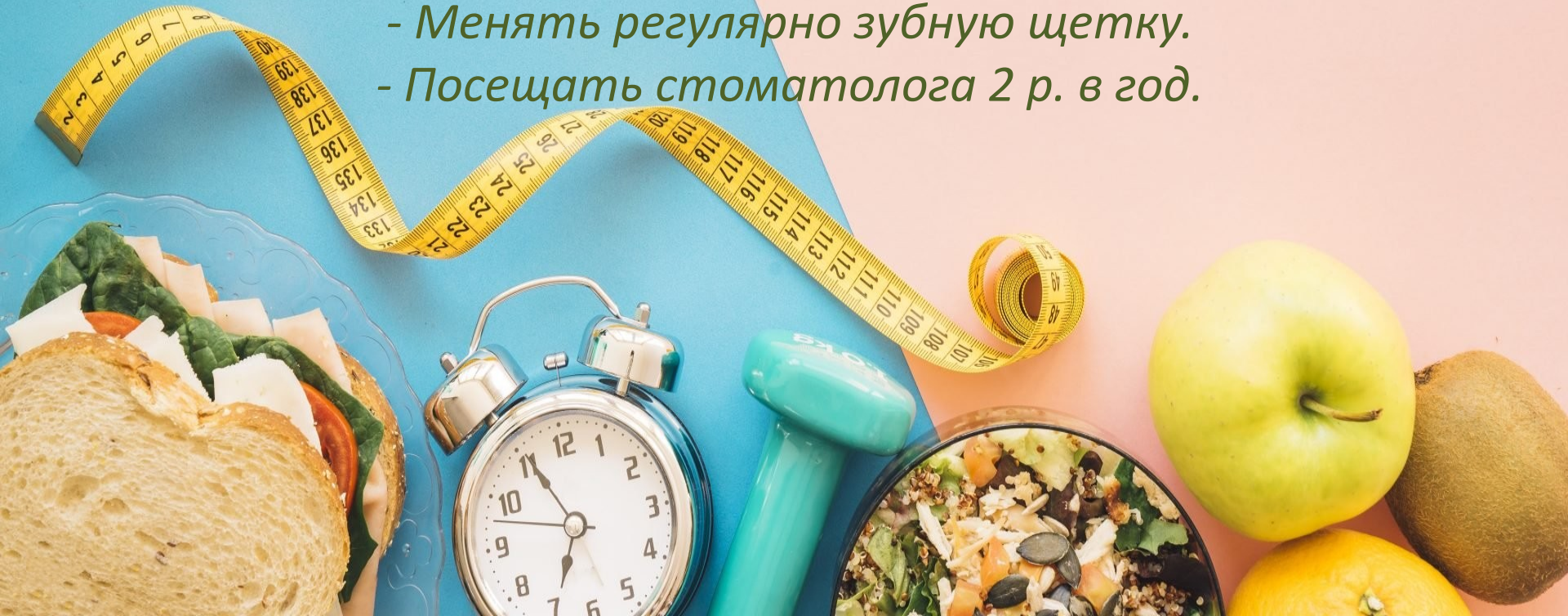
Уцепились друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб жуют, грызут орешки. (зубы)

Памятка:

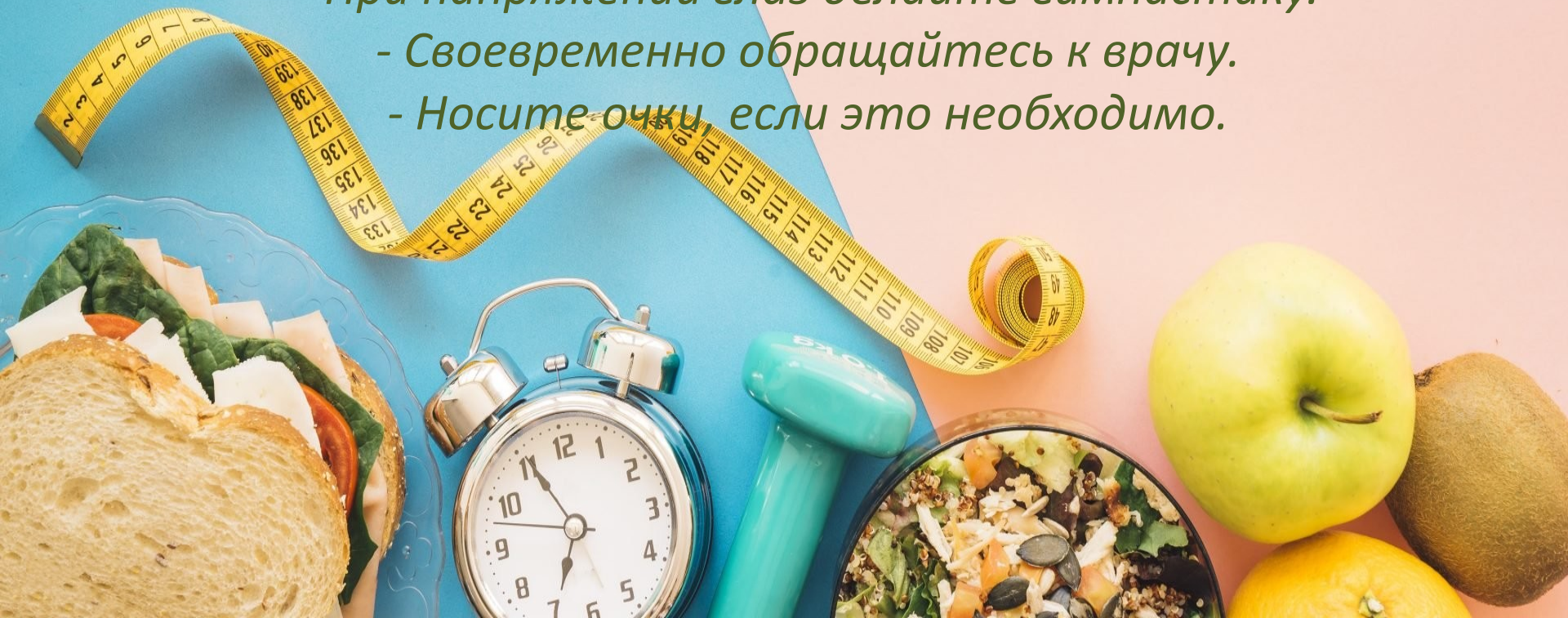
- Ежедневная двух разовая чистка зубов.
- Пользоваться своей зубной щеткой.
- Не грызть орехи, не кусать твердые предметы.
- Менять регулярно зубную щетку.
- Посещать стоматолога 2 р. в год.



3. Два соседа – непоседы,
День на работе,
Ночь на отдыхе. (Глаза)

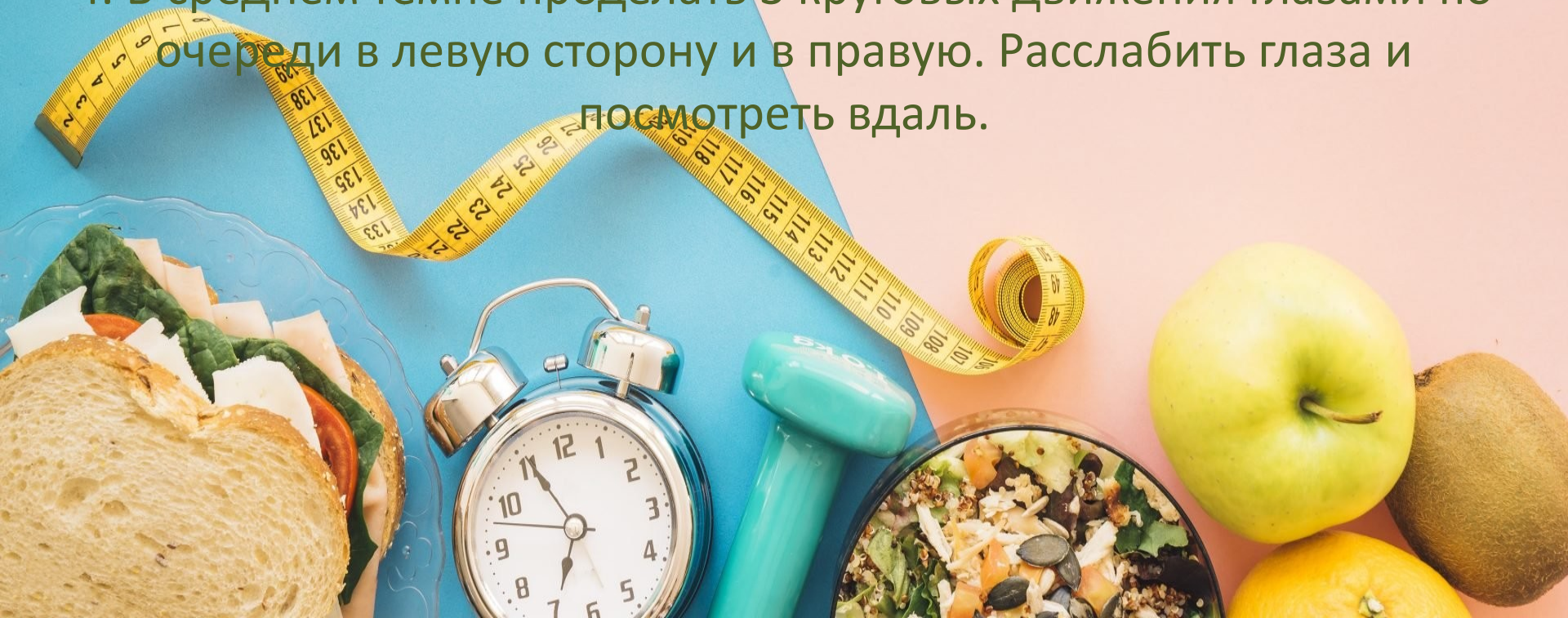
Памятка:

- Читайте и пишите при хорошем освещении.
- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки.
- Не проводите много времени у телевизора и компьютера.
- Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм.
- При напряжении глаз делайте гимнастику.
- Своевременно обращайтесь к врачу.
- Носите очки, если это необходимо.



Гимнастика для глаз:

1. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 3 раза.
2. Быстро поморгать, закрыть глаза и спокойно посидеть, медленно считая до 5. Повторить 3 раза.
3. Закрыть веки. Помассировать глаза круговыми движениями, считая до 30.
4. В среднем темпе проделать 3 круговых движения глазами по очереди в левую сторону и в правую. Расслабить глаза и посмотреть вдаль.



*Как вы думаете, о чем мы с вами поговорим?
- Мы будем говорить о вредной и полезной пищи.*

*Выпишите полезные для организма продукты:
Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола»,
геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты,
яблоки, шоколадный батончик, капуста, гречка.*



Из данных слов составьте и запишите для себя здоровое и питательное меню:

Завтрак: овсяная каша, сыр, попкорн, масло сливочное, хлеб, напиток кофейный на молоке, пепси – кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

Обед: салат из моркови с яблоками, бульон «Роллтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, «Фанта», кисель, хлеб ржано – пшеничный, плоды и ягоды свежие, «Кириешки», картофель фри.

Ужин: тушеная рыба, ход – дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Роллтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка, сильногазированный напиток.

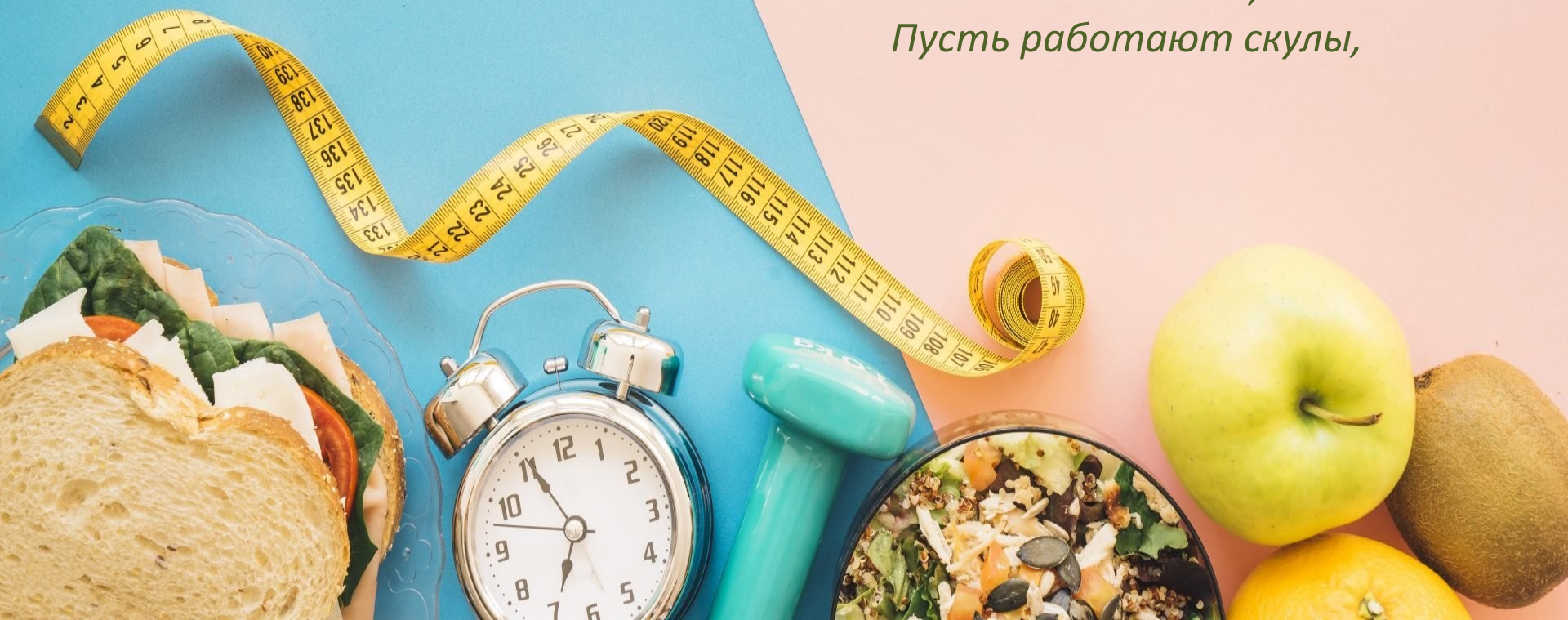


Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться.

Рано вставать,
И рано в кровать.
Завтра весь день ты не будешь
зевать.

Трудный и долгий
День впереди –
Каждую мышцу
С утра заряди!

Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
Ешь не спеша,
Пусть работают скулы,



*Мы же дети, а не акулы!
Вредно ребятам*

*Лежачее чтение:
Вредно для книги
И вредно для зрения!*

*Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!*

*Свежим воздухом дышите
По возможности всегда.
На прогулки в лес ходите –
Он вам силы даст, друзья!*

