

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

Остров РовьеЗдо

Познавательное путешествие

Подготовила:
Заведующая сектором
по работе с юношеством
Л.В. Блинова



A green spiral-bound notebook with a white page. The spiral binding is on the left side, with the wire visible through the holes. The page has a green border at the top and bottom.

«Я введу тебя в мир того,
каким надо быть, чтобы
быть Человеком - Умным,
Красивым и Здоровым»

(Эммануил Кант)

Сказка про здоровье



Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: Человек должен быть сильным, другой сказал: Человек должен быть здоровым, третий сказал: Человек должен быть умным. Но один из богов сказал так: Если всё это будет у человека, он будет подобен нам. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека." Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

**Что нужно для того, что бы
быть здоровым**



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



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.

Для жизни нам нужна энергия, и мы получаем её из еды и питания. Питательные вещества снабжают нас не только энергией, но и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма. Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты.



Как правильно питаться?

Нам надо есть примерно 4 раза в день. Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам. Не увлекайтесь!



Пирамида здорового питания



*Если хочешь быть здоров
– закаляйся!*

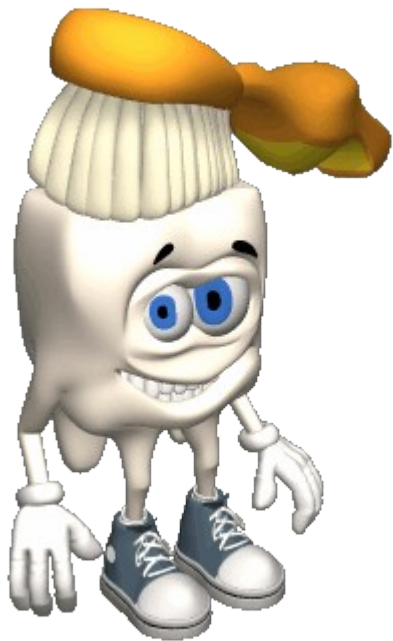




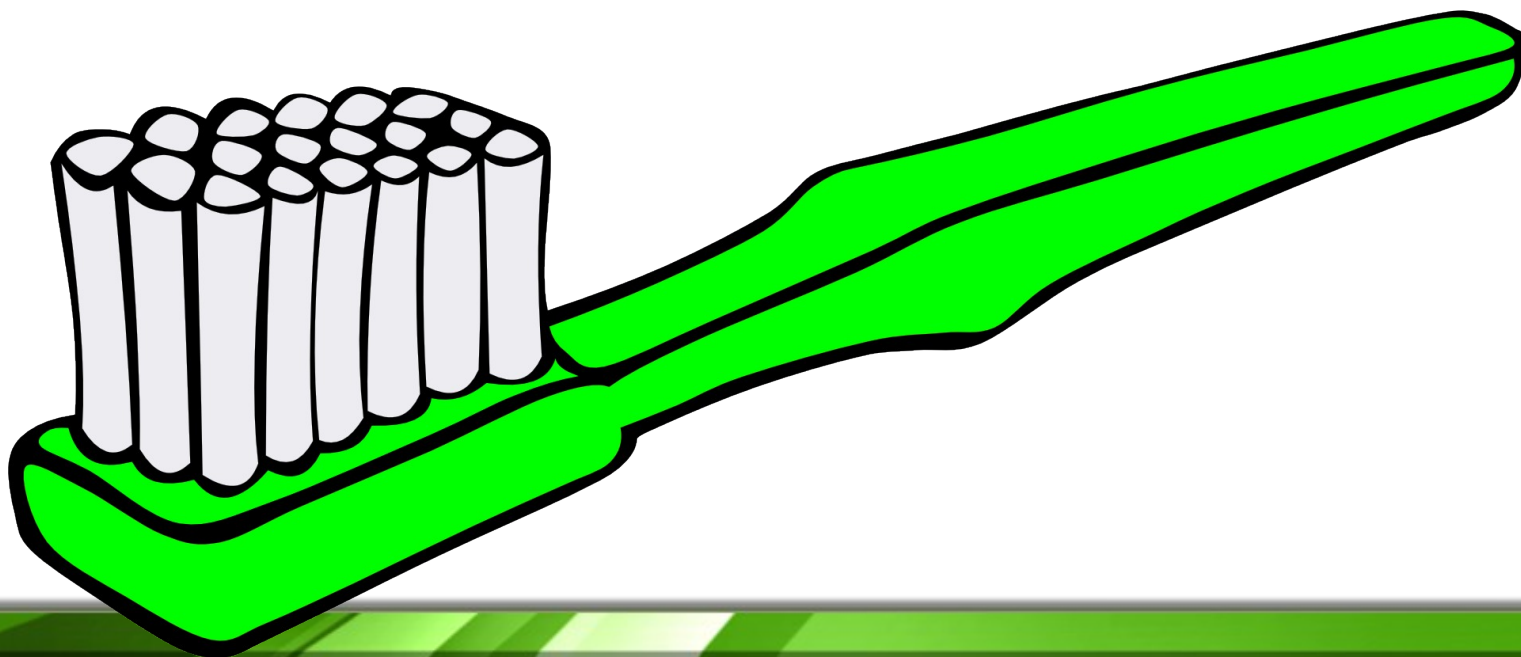
Витаминчики

A green spiral-bound notebook with a white page. The word "Загадки" is written in the center in green. The spiral binding is on the left side.

Загадки

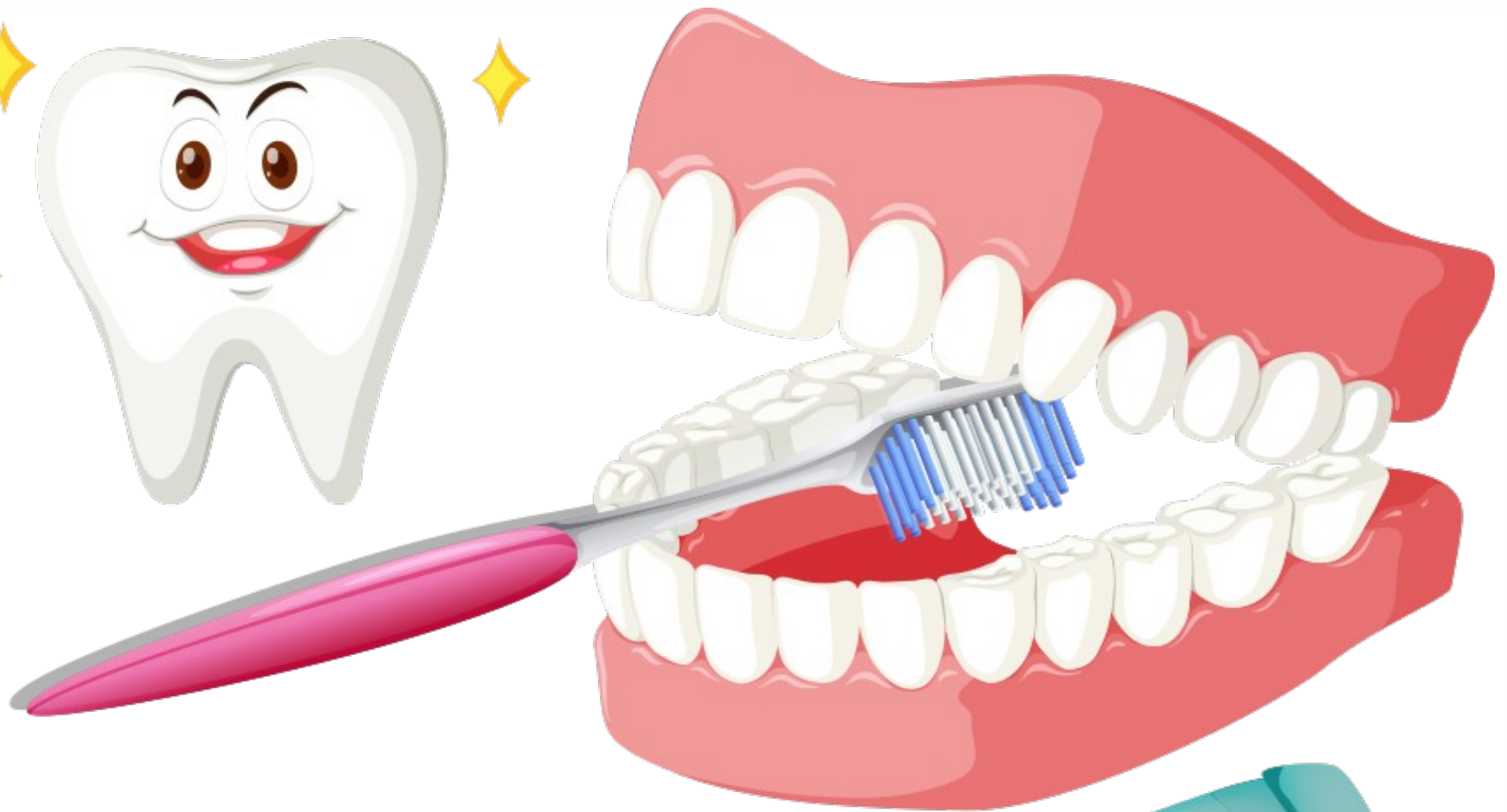


Худая девчонка – Жесткая
чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам
Работать принимается:
Голову покроет
Да стены помоеет



Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит –
Со стен всё выводит



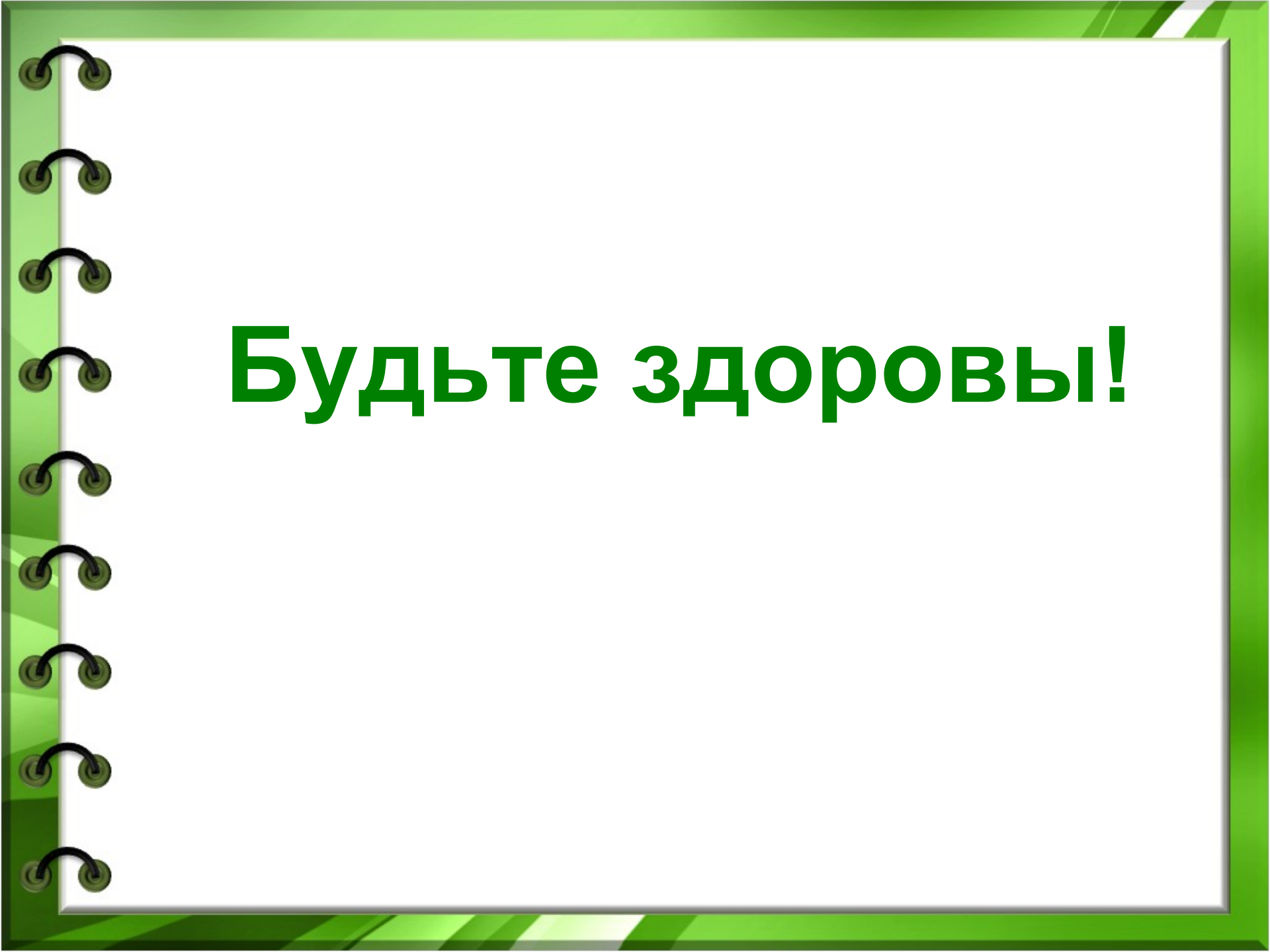


Железный дом,
Ни оконца в
нём,
Круглые стены,
Дугою крыша.



Прямо на дороге
Конь расставил ноги,
Без головы и хвоста,
Как вкопанный, встал.
Конь стоит на месте
Со всадником вместе



A spiral-bound notebook with a green cover and a white page. The spiral binding is on the left side. The text "Будьте здоровы!" is written in green on the white page.

Будьте здоровы!