

«ГОВОРИМ ЗДОРОВЬЮ – ДА!»



Муниципальное казенное учреждение культуры «Щербиновская сельская библиотека» Щербиновского сельского поселения 2021г

Соблюдай режим дня!



Режим дня – это правильное распределение времени в течение дня.

Важно иметь составленный вместе с родителями распорядок дня, а главное его соблюдать!

В режиме дня должно быть место отдыху, прогулкам, на свежем воздухе, выполнению домашних заданий. Особое место отводится личной гигиене.

Гигиена – особая наука.

➔ Гигиена-это правила для укрепления и сохранения здоровья, предупреждения болезней.

➔ Каждый человек должен следить за своим здоровьем. Для этого надо каждый день: умываться, чистить зубы, принимать душ, менять бельё.

➔ Соблюдение правил личной гигиены – важная часть здорового образа жизни



Полноценное питание – важное условие!



★ Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям необходимо соблюдение режима питания. Принимать пищу нужно в одно и то же время, примерно 4 раза в день (завтрак, обед, полдник, ужин).

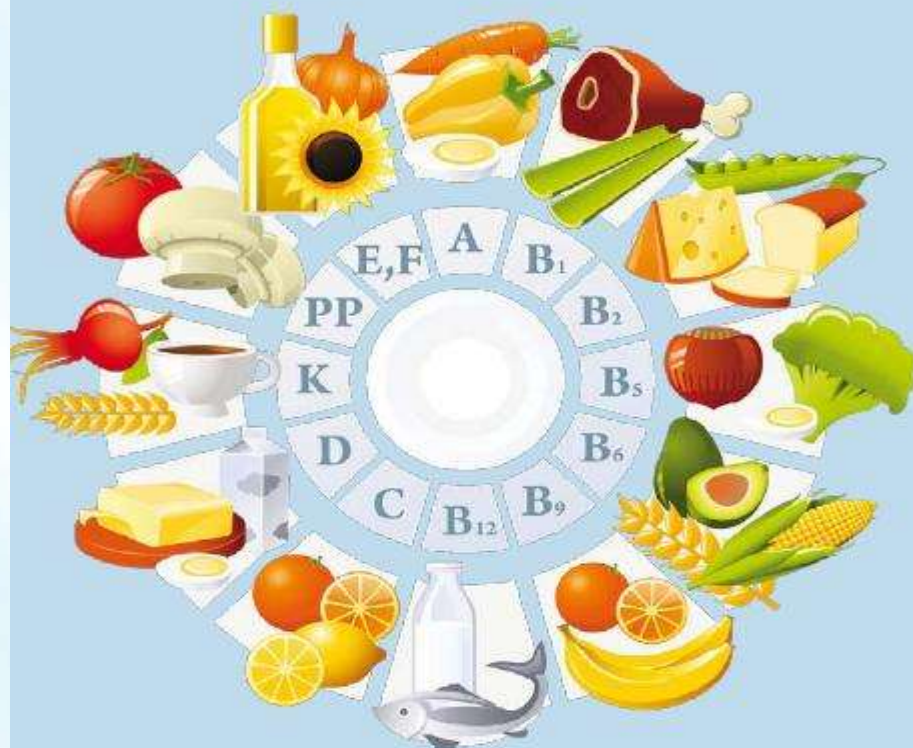
★ На обед обязательно должен быть жидкий суп или бульон.

★ Продукты должны быть полезными, содержать все необходимые организму витамины.

Для чего нам витамины?

- ★ Слово «витамин» произошло от латинского слова “vita” – жизнь.
- ★ Витамины – это вещества, необходимые организму ребенка 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.
- ★ Что произойдет, если мы будем есть один и тот же продукт (например только макароны?)

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.

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!



Почему так говорят?

Чистый воздух оберегает от болезней.

Солнце – источник света, тепла и витамина D.

Вода утоляет жажду, смывает грязь, придает энергии.

Солнце, воздух и вода важные помощники при закаливании организма!



Здоровый сон – копилка здоровья!



Общая продолжительность ночного сна младшего школьника —10,5-11 ч.
Детям с ослабленным здоровьем (во время болезни) необходим дневной сон.

Что будет, если первоклассник будет спать меньше, чем ему положено?

Здоровье в порядке – спасибо зарядке.



Детям утреннюю зарядку нужно начинать делать с самого рождения, ведь она улучшает работу сердца и легких, развивает мышцы, укрепляет здоровье всего организма

После обычной утренней зарядки человек получает заряд энергии на весь день, она улучшает самочувствие и дает отличное настроение.

Как вы считаете, можно ли назвать физкультминутку зарядкой? Для чего мы ее выполняем?

Здоровый образ жизни – это ...



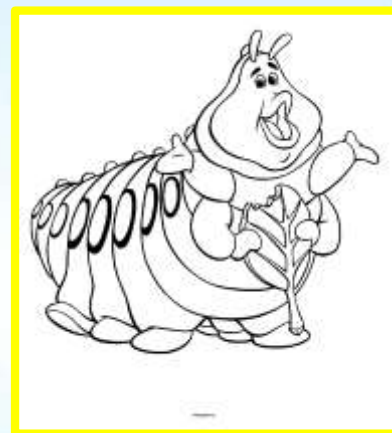
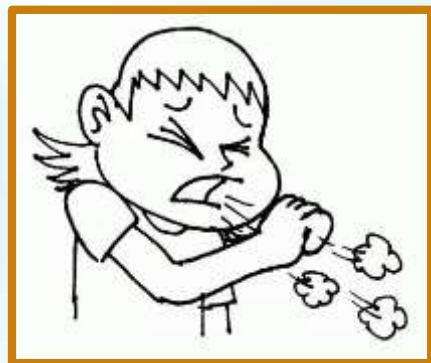
Правила ЗОЖ:

- ➔ Содержи в чистоте своё тело, одежду, комнату;
- ➔ Правильно питайся;
- ➔ Больше двигайся;
- ➔ Соблюдай режим дня;
- ➔ Не заводи вредных привычек;
- ➔ Закаляйся.

О каком правиле мы не говорили сегодня?

Расскажите родителям, что вы узнали о здоровом образе жизни и вместе найдите у себя вредные привычки

Выбери картинки, изображающие здоровый образ жизни.





Здоровье-

ЭТО

здорово!