

БУКВЯРЬ



ЗДОРОВЬЯ

Муниципальное казенное учреждения культуры
«Щербиновская сельская библиотека»
Щербиновского сельского поселения

2022г

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Он поможет вам попасть в страну здоровья. Там вы увидите и узнаете, что такое здоровье и как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.



Я думаю, что здоровье - это...

Здоровье –
это сила
и ум.

Здоровье –
это то, что
нужно беречь.

Здоровье –
это самое
большое
богатство.

У здорового
человека всё
получается.



Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Надо
правильно
питаться.

Если человек
будет
заниматься
спортом,
он проживёт
дольше.

Надо
закаляться.

Соблюдать
режим дня.

Надо мыться
и чистить
зубы.



Режим дня - это...

**Рано
ложиться.**

**Делу время,
потехе час.**

**Есть в одно
и то же время.**

**Рано
вставать.**

**Поработал –
отдохни.**

Чистота - залог здоровья!

**Чтобы быть
чистым.**

**Чтобы смыть
микробов.**

**Чтобы кожа
была здоровой.**

**Чтобы было
приятно.**

**Чтобы хорошо
выглядеть.**



Зубы! Зубы!

**Чтобы зубы
не болели, их надо
чистить (2 раза
в день по 2 минуты),
не есть много
сладкого, 2 раза
в год ходить
к зубному врачу.**



Что я знаю о закаливании?

**Гулять
в любую
погоду**

**Купаться
в реке,
в пруду,
в море.**

**Одеваться
по погоде.**

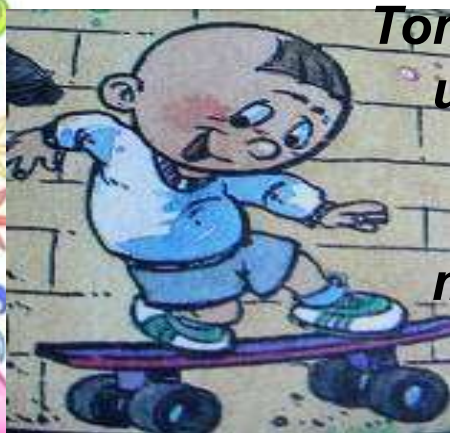
**Обливаться
прохладной
водой.**



**Спать с
открытой
форточкой**

Спорт для здоровья

Спорт – это сила, здоровье, дисциплина. Человек, который дружит со спортом, крепкий, здоровый, закаляется, меньше болеет.



***Тот, кто всегда ходит пешком,
играет в подвижные игры,
не любит засиживаться
перед телевизором, -
тот всегда весел и здоров.***



Зачем нужен сон?



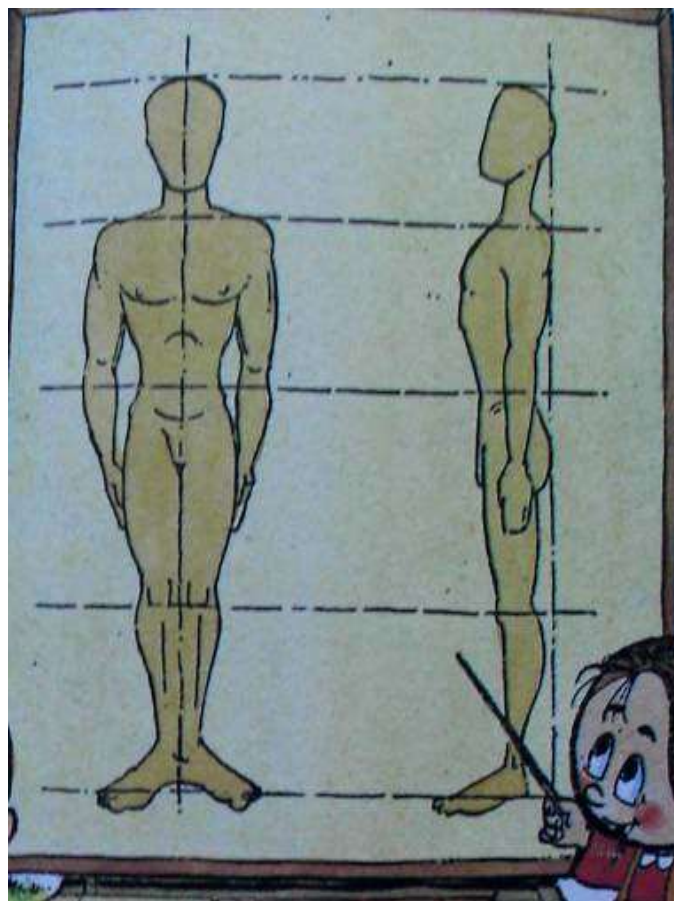
**Сон – это отдых.
Сон нужен, чтобы
накопить силы. Если
человек хорошо спал,
он встал утром свежим,
отдохнувшим.**

Перед сном

- ✿ Не наедайся.
- ✿ Не играй в шумные игры.
- ✿ Не смотри долго телевизор.
- ✿ Не ложись поздно.
- ✿ Проветри комнату.
- ✿ Умойся.
- ✿ Сложи одежду.
- ✿ Задёрни занавески



Осанка - это то как мы ходим или сидим



- ✿ Выпрями спину, плечи назад.
- ✿ Не носи сумку на одной руке или на одном плече.
- ✿ За столом сиди прямо.
- ✿ Выполняй специальные упражнения.

**Берегите своё здоровье и
до новых встреч!**



**До свидания,
до новых путешествий!**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !