

*МБУК МО Северский район  
«Межпоселенческая библиотека»  
Центральная детская библиотека им. Ю. В. Сальникова*



# ЛЕСТНИЦА ЗДОРОВЬЯ!

**информационный навигатор**

для детей 7-10 лет

**ст. Северская  
2019**

ББК 91.9: 5: 84

Л 50

Лестница здоровья [Текст]: информ. навигатор: для детей 7-10 лет / Муниципальное бюджетное учреждение культуры муниципального образования Северский район «Межпоселенческая библиотека»; Центральная детская библиотека им. Ю. В. Сальникова; сост. М. В. Кацерава. – ст. Северская, 2019. – 48 с.: ил.

Информационный навигатор поможет тебе разобраться в лабиринте здорового образа жизни и стать весёлым, здоровым и спортивным человеком. Поднимаясь по ступеням здоровья, ты будешь придерживаться правил личной гигиены и режима дня, узнаешь всё о здоровом сне и правильном питании, подружишься со спортом и найдешь себе занятие по душе.

Навигатор рассчитан на детей 7-10 лет.

ББК 91.9: 5: 84

© Муниципальное бюджетное учреждение культуры муниципального образования Северский район «Межпоселенческая библиотека»; Центральная детская библиотека им. Ю. В. Сальникова, 2019



## ***Здравствуй, мой юный друг!***

Давай знакомиться! Меня зовут **Здоровячок**, я рад встрече с тобой. Мне хочется, чтобы ты всегда был здоров и весел, подружился со спортом, правильно питался, выполнял правила личной гигиены и режим дня. Всё это поможет тебе расти и быть счастливым.

Мой информационный навигатор станет твоим другом и советчиком, поможет разобраться в лабиринте здорового образа жизни. Вместе со мной ты узнаешь, как стать весёлым, здоровым и спортивным человеком!

Я тебе помогу! Тебе нужно всего лишь слушать внимательно то, что я тебе расскажу и придерживаться моих советов! Мы вместе отправимся навстречу невероятным приключениям. Ты хочешь знать каким?

Готов? Тогда смело перелистывай страницу и ступай на первую ступеньку нашей лестницы здоровья!

## Движение по ступеням здоровья

Хорошее настроение 40-44 стр.

Занятия спортом 34-39 стр.

Правильное питание 28-33 стр.

Соблюдение режима дня 22-27 стр.

Правила личной гигиены 16-21 стр.

Глубокий и здоровый сон 10-15 стр.

Отсутствие вредных привычек 5-9 стр.



**I ступень:  
отсутствие вредных  
привычек**



*Помню я, мне говорила мама:  
«Осторожно, лужа здесь и яма»,  
За руку не раз меня брала –  
На дорогу лучшую вела.  
Вредные привычки – это лужи.  
Это те же ямы, только глубже.  
Если в детстве нас не уберечь,  
То оттуда тяжело извлечь.  
Силой крепкой братья и сестрички  
Прогоняйте вредные привычки!*





Мой читатель и друг, многие вредные привычки начинаются с невинных предложений. Мнимые друзья под видом развлечений могут повлиять на слабых духом людей и затянуть их в «плохие» компании. Очень важно в этом случае правильно оценить ситуацию и сказать твёрдое и решительное «нет».

Чтобы не стать рабом вредных привычек, выполняй следующие правила:

- ✓ занимайся спортом и веди здоровый образ жизни;
- ✓ не общайся с теми, кто подвержен вредным привычкам;
- ✓ не скучай, найди себе занятие по душе;
- ✓ читай познавательные и увлекательные книги;
- ✓ узнавай мир и интересных людей.

*Почитайте смело детки,  
Чтоб здоровыми быть и меткими,  
Эти познавательные книжки  
Вам помогут лучше, чем «Растюшка»!*





## **Здоровячок советует...**

### ***Почитаем на эту тему!***

#### **Книжки для девчонок и мальчишек:**

1. Данкевич, Е. Выпиливаем из фанеры [Текст] / Е. Данкевич. – СПб.: Кристалл, 1998. – 208 с.: ил.
2. Корнева, Г. М. Поделки из бумаги [Текст] / Г. М. Корнева. – Москва: Кристалл, 2002. – 192 с.: ил.
3. Ликсо, Н. Л. Бисер [Текст] / Н. Л. Ликсо. – Минск: Харвест, 2010. – 256 с.: ил.
4. Прошина, Е. В. Самолёты, воздушные змеи и воздушные шары своими руками [Текст] / Е. В. Прошина. – Москва: РИПОЛ классик, 2013. – 256 с.: ил. – (Поделки-самоделки).
5. Ращупкина, С. Ю. Выжигание по дереву [Текст] / С. Ю. Ращупкина. – Москва: РИПОЛ классик, 2011. – 192 с.: ил. – (Поделки-самоделки).
6. Ращупкина, С. Ю. Выжигание по дереву [Текст] / С. Ю. Ращупкина. – Москва: РИПОЛ классик, 2011. – 192 с.: ил. – (Поделки-самоделки).

*Из какой такой страны  
Ночью к нам приходят сны?  
То примчатся, будто кони,  
То плетутся, как слоны...  
Из какой такой страны?  
Приплывают? Прилетают?  
Словно снег под утро тают...  
Ну а может, наши сны  
Просто падают с луны,  
И поэтому, наверно,  
Днём не очень-то видны...*



**II ступень:  
глубокий и здоровый  
сон**



*Следует, ребята, знать:  
Нужно всем подольше спать.  
Вечером, ложась в кроватку,  
Вспомни утром про зарядку!*





## ***Ребята!***

Важно давать своему организму положенные часы для здорового сна. При этом необходимо прислушаться к себе и понять, сколько часов для сна необходимо именно тебе!

Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъём в одно и то же время. Для здорового и полезного сна нужно создать условия:

- ✓ удобная постель;
- ✓ тишина;
- ✓ затемнение окон;
- ✓ приток свежего воздуха;
- ✓ приём пищи за полтора-два часа до сна;
- ✓ предварительная прогулка на свежем воздухе.

Ночью фильмы я смотрю,  
Никогда не устаю.  
В них грущу или смеюсь,  
На коне в атаку мчусь,  
Фильм узнали? Это он –  
Добрый друг – волшебный ...



*Ответ: ноо*



Скажет нам – который час,  
Вовремя разбудит нас.  
Как звенит его звонок!  
Не проспю теперь урок.  
Что же это? Отгадайте!  
Правильный ответ мне дайте!

*Ответ: янчлрфг*

## **И ребята, и зверята!**

**«Зачем спать, если на свете так много всего интересного?»**

Каждому живому существу на планете важно давать себе передышку: ни человек, ни животное, ни птица не может существовать без отдыха и сна.

А вы знали, что можно спать на лету или стоя на одной ноге?! Или спать с одним открытым глазом, а другим – закрытым? Спать 20 часов в день или не больше 15 минут? И при этом выспаться?.. Природа, подчас, способна удивить нас не меньше, чем фантазёры из Голливуда.

Лошади не спят стоя, как многие думают, а укладываются на бок и находятся в таком положении не более 3-4 часов.

Дельфины во время отдыха отключают только одно полушарие мозга, закрывая при этом противоположный глаз. Другая половина мозга в это время следит за окружающей обстановкой, контролирует дыхание, и прочие базовые физиологические процессы.

Стрижи – являются не только самыми долго летающими птицами, но и спящими во время полёта. Во сне они летают по кругу.

Бегемоты спят, погрузившись полностью в воду, каждые 3-5 минут всплывая на поверхность, чтобы сделать вдох.

*По утрам ты просыпайся,  
Водой прохладной умывайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов!*





**III ступень:  
правила личной  
гигиены**



*Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И котята, и утята,  
И жучки, и паучки!*





## **Шесть основных правил твоей личной гигиены:**

- 1) *Чистим зубы два раза в день* (преврати эту процедуру в весёлую игру: «Пропищи, как мышка, когда чистишь передние зубки», или «зарычи, как лев, когда чистишь задние»).
- 2) *Моем руки перед едой и после туалетной комнаты* (ведь микробы на твоих руках – это маленькие невидимые жучки, от которых можно заболеть).
- 3) *Используем салфетки* (возьми в привычку всегда носить с собой бумажные платочки).
- 4) *Меняем нижнее бельё каждый день* (ты всегда будешь пахнуть свежестью и чистотой).
- 5) *Регулярно принимаем ванну и душ* (преврати купание в весёлое развлечение: возьми с собой свои «водоплавающие» игрушки, добавь в воду любимый аромат пены для ванн).
- 6) *Регулярно подстригаем ногти* (под ногтями скапливается множество вредных бактерий, поэтому возьми в привычку делать эту процедуру самому или с родителями).

Соблюдение правил личной гигиены не позволит вредным микробам заразить тебя болезнью. Ты будешь сильным, здоровым и уверенным в себе. Другие дети и взрослые будут охотнее играть и общаться с тобой.



## **Здоровячок советует...**

### ***Почитаем на эту тему!***

#### **Книжки для девчонок и мальчишек:**

1. Если хочешь быть здоров [Текст]: сб. / сост. А. А. Исаев. – Москва: Молодая гвардия, 1987. – 367 [1] с.: ил. – (Библиотека молодой семьи).
2. Здоровье народа – богатство страны [Текст]. – Москва: Советская Россия, 1989. – 160 с.: ил.
3. Масару, И. После трёх уже поздно [Текст]: пер. с англ. / И. Масару. – Москва: РУССЛИТ, 1991. – 96 с.
4. Семёнова, И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой [Текст] / И. Семёнова. – Москва: Педагогика, 1989. – 176 с.: ил. – (Библиотечная серия).

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



*Я скажу ребятам кратко:  
«Делай по утрам зарядку!»  
Бодрый дух, здоровое тело,  
Занятия спортом – нужное*

**IV ступень:  
соблюдение режима  
дня**



*Я повсюду, где бываю,  
Всё на свете успеваю,  
Потому что у меня  
Строгий распорядок дня!*





### **Рекомендации по режиму дня:**

- ✓ приучи себя просыпаться и вставать в одно и то же время;
- ✓ выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- ✓ следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- ✓ старайся есть в одно и то же время;
- ✓ не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день, то же касается и компьютера;
- ✓ в школе твоя двигательная активность ограничена, поэтому очень важно больше подвигаться во второй половине дня.

*Чтобы быть всегда здоровым  
И стремиться к знаниям новым,  
Чтобы стресс, усталость снять –  
Соблюдай смело режим дня!*



*У курицы нынче болит голова:  
Вчера позвала её в гости сова,  
Они прогуляли всю ночь напролет,  
А днём наша курица носом клюёт!*



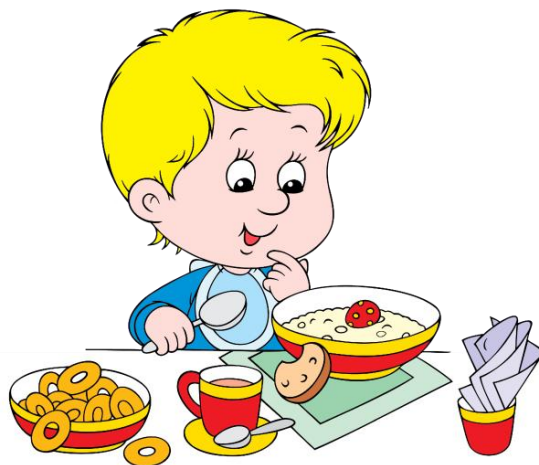
**Здоровячок советует...**

***Почитаем на эту тему!***

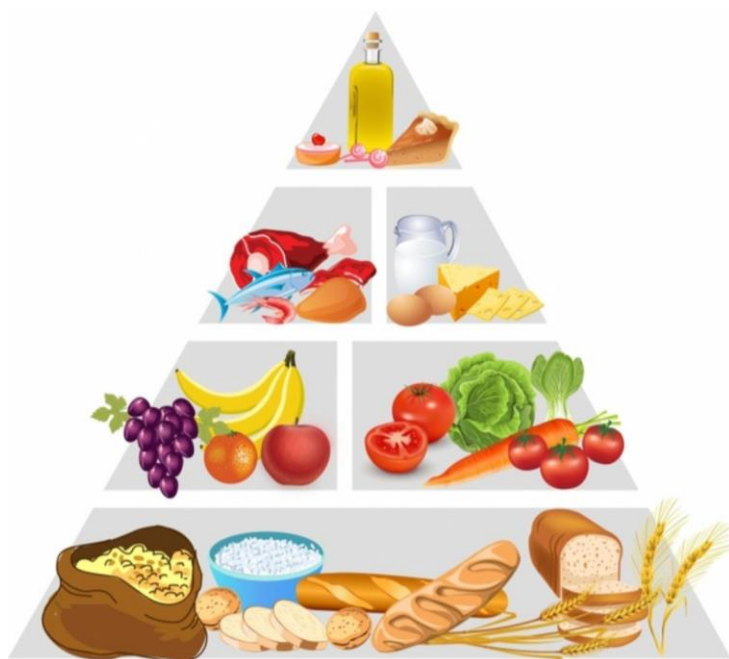
**Книжки для девчонок и мальчишек:**

1. Островская, Е. Н. Главные правила поведения для воспитанных детей [Текст] / Е. Н. Островская. – Москва: АСТ; Минск: Харвест, 2007. – 96 с.: ил
2. Куценко, Г. И. Режим дня школьника [Текст] / Г. И. Куценко, И. Ф. Кононов. – Москва: Медицина, 1983. – 80 с.: ил. – (Научно-популярная медицинская литература).
3. Коростелев, Шаг за шагом. Твой календарь здоровья [Текст] / Н. Коростелев. – 2-е изд., доп. – Москва: Молодая гвардия, 1987. – 110 [2] с.: ил.
4. Сахарова, С. Чудеса в решете, или Калинкина школа для первоклассников [Текст] / С. Сахарова. – Москва: Дет. лит., 1986. – 224 с.: ил.

*Всякий раз, когда едим,  
О здоровье думаем:  
«Мне не нужен жирный крем,  
Лучше я морковку съем!»  
Чтобы хворь вас не застала  
В зимний утренний денёк,  
В пищу вы употребляйте  
Лук зелёный и чеснок!*



**У ступень:  
правильное питание**



*Завтрак, полдник, днём обед  
И вечерний ужин.  
Для здоровья детям  
Режим питания нужен!  
Кушай правильно, дружок,  
Вовремя и в меру.  
Подрастать ты будешь в срок  
Здоровым непременно!*



### ***Мой друг!***

Твой молодой растущий организм каждый день нуждается в сбалансированном меню.

Важно с детства приучить себя к правильному рациону питания и ограничить потребление «вредных» продуктов, не имеющих ценности для организма.

#### **Основные правила здорового питания:**

1. *Разнообразие* (четко продумай и сбалансируй свой рацион необходимых продуктов);
2. *Режимность и частота* (питайся в одно и то же время не реже 4 раз в день; перерыв не превышает 3,5 часов);
3. *Ежедневное потребление свежих овощей и фруктов* (могут быть во фрешах, тертом виде, салатах и целиком);
4. *Минимум соли и сахара, газированных напитков* (эти продукты могут спровоцировать нарушение водно-солевого баланса в организме, расстройства пищеварения, иммунной системы и прочие неприятности);
5. *Способ приготовления блюд – на пару, тушение, варение* (побереги свою пищеварительную систему, ведь проблемы в этом отделе организма влечет за собой расстройство во всех органах).

*Рыженькая как лисица  
Но сидит она в темнице,  
Хвост над грядкой держит ловко  
Называется...*

*Ответ: морковка*





## **Здоровячок советует...**

### ***Почитаем на эту тему!***

#### **Книжки для девчонок и мальчишек:**

1. Владиславский, В. О твоём питании, человек [Текст] / В. Владиславский. – изд. 2-е, доп. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 143 с.
2. Детское питание [Текст] / сост. И. Я. Конь. – Москва: Воскресенье, 1994. – 208 с.: ил.
3. Дмитриев, Д. Раздельное питание. Принципы раздельного питания для детей и взрослых [Текст] / Д. Дмитриев, Г. Дмитриев. – Гродно: Изд-во Ильюши В. Мельникова, 1997. – 64 с. – (Детская кулинарная книга).
4. Маршак, М. С. Питание и здоровье [Текст] / М. С. Маршак. – Москва: Медицина, 1997. – 112 с. – (Научно-популярная медицинская литература).
5. Шелтон, Г. Правильное питание – «Ортотрофия» [Текст] / Г. Шелтон. – Москва: Внешиберика, 1992. – 72 с.

*Спорта язык одинаков для всех:  
Труд, устремление, рывок – и успех!*

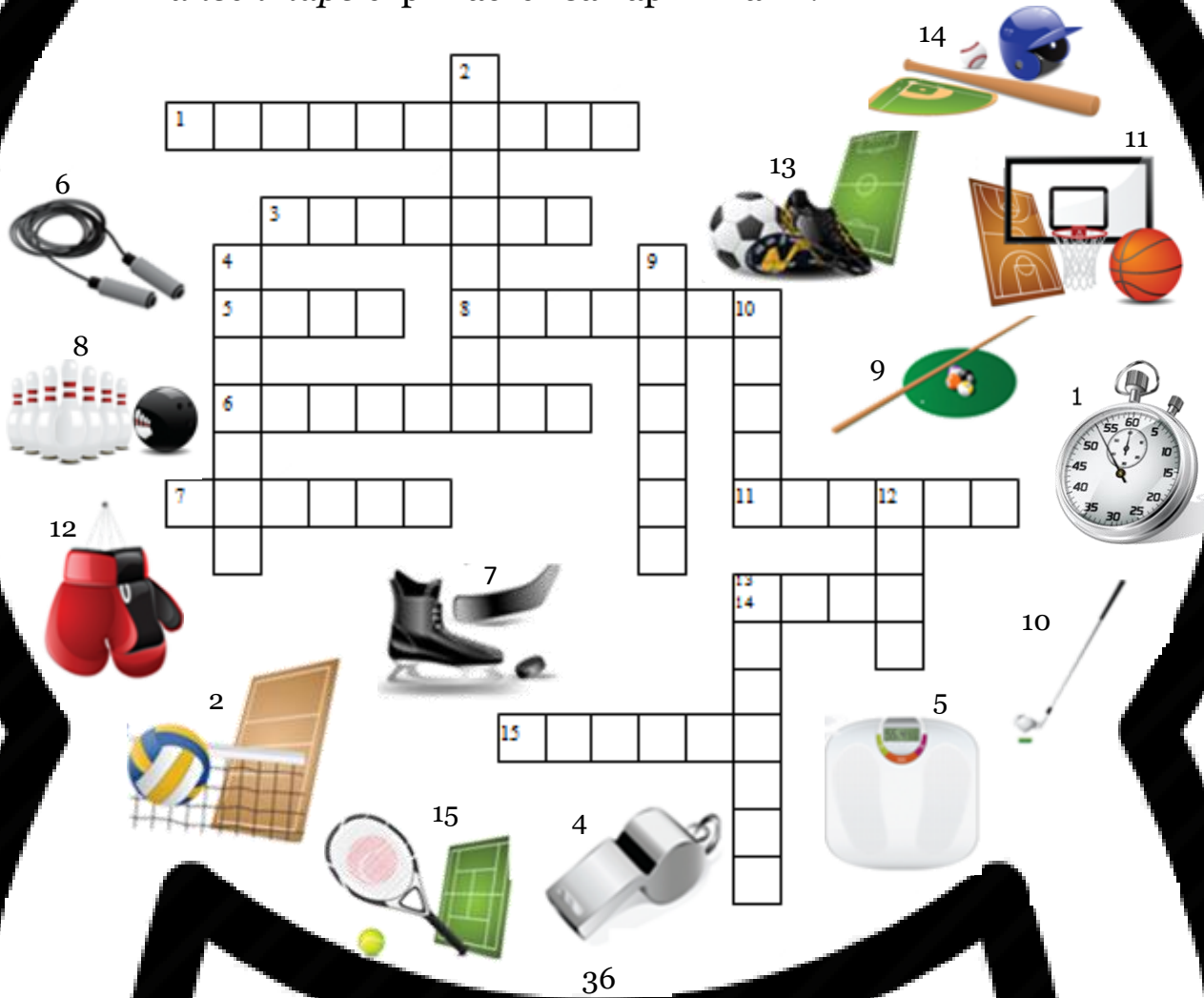


**VI ступень:  
занятия спортом**



## Спортивный кроссворд

Разгадай: какие виды спорта и спортивный инвентарь скрывается за картинками.



***Тебе нравится спорт?  
Возможно, ты очень хочешь  
стать выдающимся  
спортсменом?***

Это здорово и правильно! Спорт требует от человека множества усилий и доставляет много удовольствия! Как приятно двигаться, видеть, как улучшаются твои внешние данные и результаты, заводить новых друзей и разделять с ними незабываемые моменты мгновения жизни и счастливые воспоминания...

А еще спорт может изменить твою каждодневную жизнь! Занимаясь любимым видом спорта, ты научишься лучше управлять собственным телом, станешь быстрее и динамичнее. Ты будешь больше верить в себя, стремиться к лучшим результатам. Спорт – потрясающий способ сделать свою жизнь интереснее, стать сильнее и стремительнее!

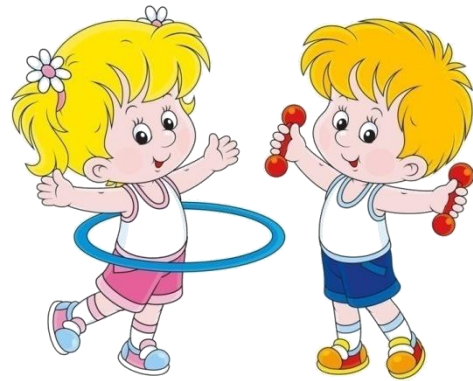
Я помогу тебе стать настоящим спортсменом, научу управлять телом и головой.

Открою для тебя двери в огромный, разнообразный, увлекательный мир спорта!



*Спорт приходит в каждый дом,  
Даже в тот, где мы живем.  
Спортом ты скорей займись,  
Будь здоровым на всю жизнь.*

*Как усталость победить,  
И бодрым всегда быть?  
Мы ответим без труда,  
Спорт – вот лучшая игра!*



## **Здоровячок советует...**

### ***Почитаем на эту тему!***

#### **Книжки для девчонок и мальчишек:**

1. Всё о спорте [Текст] / авт.-сост. Г. П. Михалкин. – Москва: АСТ, Астрель, 2000. – 160 с.: ил. – (Для мальчиков).
2. Герен, С. Спорт. Руководство для маленьких спортсменов [Текст] / С. Герен; пер. с франц. Е. Клоковой. – Москва: АСТ, Астрель, 2002. – 287 с.: ил. (Детское справочное бюро).
3. Лямираль, С. Растите детей здоровыми [Текст] / С. Лямираль, К. Рипо; пер. с франц. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 142 с.: ил. – (Физкультура и здоровье).
4. Тованчев, Е. Е. Кубань спортивная [Текст] / Е. Е. Тованчев, Е. С. Тованчев, А. М. Тованчева. – Краснодар: Традиция, 2013. – 356 с.: ил.
5. Федотов, М. Весёлый спорт от рождения до трёх лет [Текст] / М. Федотов. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 158 с.: ил. – (Раннее развитие).

*Я люблю литературу –  
Тяжкий труд чужих умов.  
Конан Дойля взял Артура  
И Толстого – пять томов.  
Развивает плеч структуру  
Каждый книжный килограмм!*

*Я люблю литературой  
Заниматься по утрам!  
Тяжелей литература –  
Здоровей мускулатура!*





**VII ступень:  
хорошее настроение**



**КНИГА – ЛУЧШИЙ ДРУГ ЧЕЛОВЕКА!**



**ЧИТАТЬ НЕ ВРЕДНО. ВРЕДНО НЕ ЧИТАТЬ.**

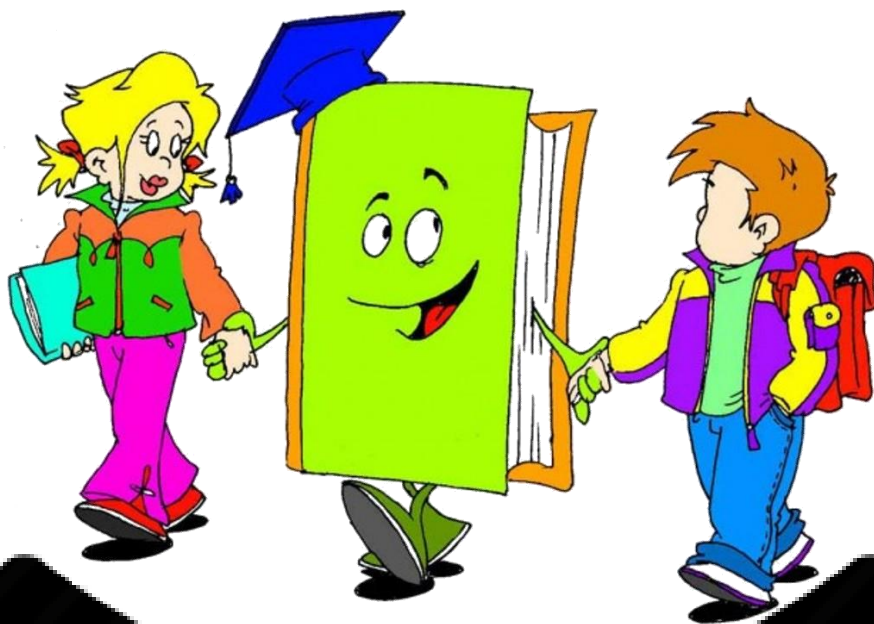
*Все хобби и увлечения – есть творчество и вдохновение!*

**Правила чтения книг**  
**для детей 9-12 лет:**

1. *Выбери себе любимое место для чтения* (для разных текстов выбирай разные места: учебную литературу читай за столом, а художественную – в кресле или на диване).
2. *Расслабься и успокойся: лишние телодвижения отвлекают от чтения* (не стоит объединять чтение с едой или питьём).
3. *Текст должен быть хорошо освещён* (используй для этого дополнительный источник света; если ты правша – установи лампу слева, если левша – то справа).
4. *Располагай книгу на расстоянии 35-40 см от глаз* (держи её под наклоном, чтобы все строки были равноудалены; используй подставку для книг или другую опору).
5. *Выбирай бумажные книги, а не электронные устройства.*
6. *Избегай чтения в дороге* (во время движения вибрация от транспорта передаётся книге, и твои глаза сильнее устают).
7. *Читай в тишине* (лишние звуки забирают часть твоего внимания).
8. *Приучи себя читать в одинаковой, наиболее комфортной позе* (лучше расположиться в удобном кресле, а не на жёстком стуле).
9. *Делай логические перерывы не реже, чем раз в час* (налей себе стакан воды, съешь фрукт, сделай гимнастику для глаз, обдумай прочитанное).

*Я всё знаю, всех учу,  
А сама всегда молчу.  
Чтоб со мною подружиться,  
Нужно грамоте учиться.*

*Ответ: ргпня*



## **Здоровячок советует...**

### ***Почитаем на эту тему!***

#### **Книжки для девчонок и мальчишек:**

1. Байерс, Б. Лебединое лето [Текст] / Б. Байерс; пер. с англ. А. Дубининой. – Москва: Центр «Нарния», 2007. – 176 с.: ил. – (Тропа Пилигрима).
2. Востоков, С. Остров, одетый в Джерси, или Специалист по полуобезьянам [Текст]: роман / С. Востоков. – Москва: Время, 2007. – 224 с.
3. Жвалевский, А. Типа смотри короче [Текст] / А. Жвалевский, Е. Пастернак. – Москва: Время, 2013. – 176 с.: ил. – (Время – детство!).
4. Кассиль, Л. А. Великое противостояние [Текст]: повесть / Л. А. Кассиль. – Москва: Дрофа-Плюс, 2005. – 416 с.: ил. – (Круг чтения. Повести и рассказы).
5. Киселёв, В. Л. Девочка и птицелёт [Текст]: роман / В. Л. Киселёв. – Москва: Детлит, 1988. – 238 с. – (Библиотечная серия).

*Девиз хороший есть у детства:  
«Не стоит в жизни унывать.  
Старайся быть всегда спортивным  
И книг побольше прочитать!»*





**Что значит быть  
здоровым человеком?**

**Запоминай основные правила:**

- ✓ развивай в гармонии свои физические и духовные силы;
- ✓ обладай выносливостью и уравновешенностью;
- ✓ умея противостоять действию неблагоприятных факторов внешней среды и внутреннего мира.

Помни, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В твоих силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более это совсем не сложно. А когда это войдёт в привычку, ты поймёшь, что придерживаясь правильного образа жизни, становишься более энергичным, подвижным и жизнерадостным.

***Мои добрые советы, в них и спрятаны  
секреты, как здоровье сохранить,  
научись его ценить!***

**Ждём вас  
в Центральной детской библиотеке  
им. Ю. В. Сальникова!**

**Адрес: ст. Северская,  
Ул. Ленина, 118  
Тел.: 2-16-98  
Эл. почта: sev.zdb@mail.ru**



---

**Составитель: библиограф ЦДБ  
Кацера М. В.**