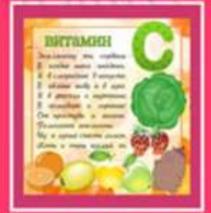
Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Анапская централизованная библиотечная система» Библиотека им. А. С. Пушкина АБ № 2

«Путешествие в город Здоровья"

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?











Быть здоровым, быстрым, ловким Нам помогут тренировки, Бег, разминка, физзарядка И спортивная площадка!









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.
- Жаждый 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 тоже 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.

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 обычный 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.

Спасибо за внимание.

Ведущий библиотекарь АБ № 2 ЦБ Сотникова И. В.