

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

«Путешествие в город Здоровья»

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.

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.

***Спасибо за
внимание.***

Ведущий библиотекарь АБ № 2 ЦБ
Сотникова И. В.