

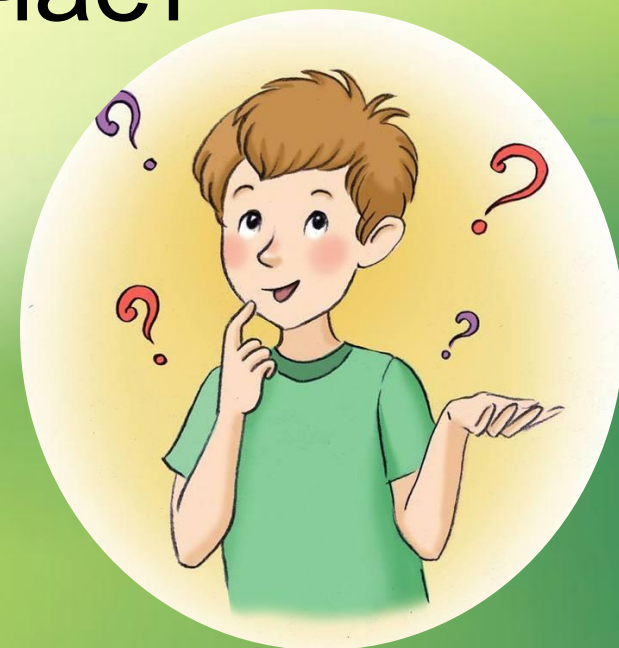
«День Незнаек и Почемучек»



Что на свете дороже всего?

Здоровье

– это бесценный дар, который получает человек при рождении.



Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья :

**«Здравствуйте»,
«Доброго здоровья!».**

И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили:

**«Здоровье дороже богатства»,
«Здоровье не купишь»,
«Дал Бог здоровье, а счастье - найдем».**

Действительно, здоровье необходимо каждому человеку.





Наш организм – это настоящий механизм, который работает без сбоев если его содержат в чистоте и порядке.

Если за «механизмом» не ухаживают, то он очень скоро потребует ремонта.

Нужно беречь наше здоровье!

Давайте вместе подумаем,

**что такое здоровье,
здоровый образ жизни?**

Пословицы о здоровье

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Чистота – половина здоровья.

Болен – лечись, а здоров - берегись.

Было бы здоровье, а счастье найдётся.

Где здоровье, там и красота.

Двигайся больше – проживёшь дольше.

Забота о здоровье – лучшее лекарство.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Смолоду закалиться – на век пригодится.

Наши помощники в сохранении здоровья?

Режим дня

Личная гигиена

Физкультура и спорт

Правильное питание



Что такое режим дня?

- это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течение дня.



Соблюдение режима дня
помогает работе
и
полноценному отдыху.



*Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Лучше будешь ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.*

Загадки о режиме дня

1. Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай...
2. Утром в семь звенит настырно наш весёлый друг...
3. На зарядку встала вся наша дружная...
4. Режим, конечно, не нарушу - я моюсь под холодным ...
5. После душа и зарядки ждёт меня горячий...
6. Всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам ...
7. После обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе ...
8. Смотрит к нам в окно луна, значит, спать давно...

Татьяна Варламова «Режим дня»

Сон. Будильник. Душ. Зарядка.
Завтрак. Чай. Портфель. Тетрадка.
Туфли. Путь. Вороны. Счет.
Опоздание. Незачет.

Перемена. Поведенье.
Двойка. Завуч. Огорченье.
Выяснение. Звонок.
Бег по лестнице. Урок.

Цифры. Правила. Мученья.
Свет. Окно. Мечты. Виденья.
Устный счет. Пример. Доска.
Умножение. Тоска.

Двойка. Разочарованье.
Перспектива. Наказанье.
Оптимизм. Борьба с пороком.
Шутки. Смех. Конец урокам!

Дом. Один. Ура! Игрушки.
Суп. Блины. Компот. Ватрушки.
Отдых. Мультиков программа.
Телефон. Компьютер. Мама.

Встреча. Поцелуй. Дневник.
Ох! Ремень. Вопросы. Крик.
Оправданья. Сопли. Слезы.
Восклицания. Угрозы.

Примирение. Учебник.
-Сделай сам! –Угу. Решебник.
Ужин. Ванна. Расслабленье.
Завтра утром повторенье:

Сон. Будильник. Душ. Зарядка...



Что такое личная гигиена?

- это гигиенические правила поведения человека. Выполнение этих правил помогает сохранить и укрепить здоровье.

Правила личной гигиены включают уход за кожей, гигиену одежды, обуви и жилища.





Соблюдать личную гигиену — значит:

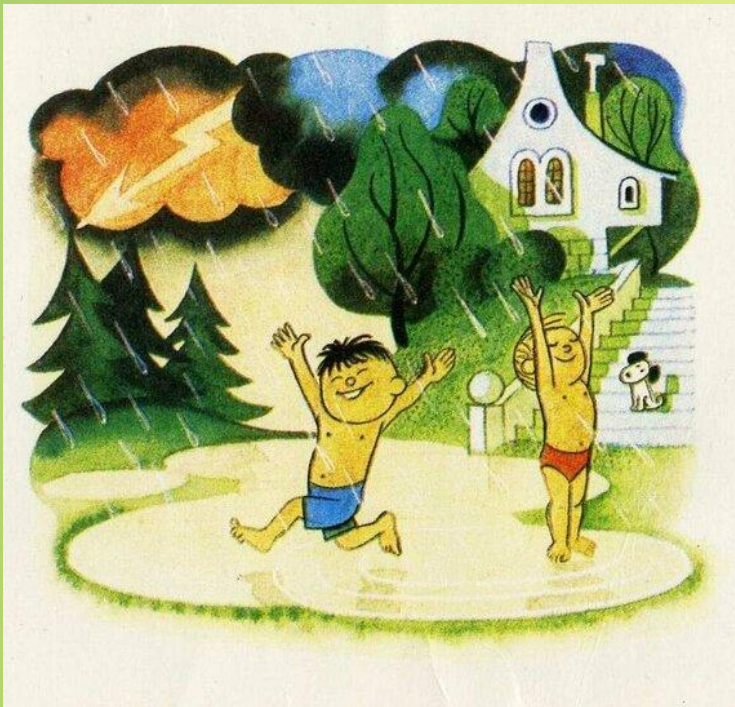
- умываться утром и вечером;
- чистить зубы два раза в день зубной пастой и щёткой;
- принимать душ один раз в день;
- мыть руки с мылом перед едой, после улицы.

Также очень важно:

- следить за чистотой одежды;
- употреблять в пищу только свежие продукты;
- овощи и фрукты, которые едят в сыром виде, хорошо мыть и обдавать горячей водой;
- мыть за собой посуду сразу после еды;
- приходя с улицы, переобуваться и снимать верхнюю одежду в прихожей;
- делать уборку в доме, в своей комнате;
- проветривать комнату.

Юлиан Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки, иль из колодца,
Или просто дождевой!



Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем -
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите - не беда!
И чернила и варенье
Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще -
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья!
Ваш Тувим.

Зашифрованные слова

(отгадайте зашифрованные слова и вы узнаете
с помощью чего можно бороться с грязью и микробами)

МЛОЫ,

ЩТЁКА,

ЛМОЧАКА,

ЛОТЕНПОЕЦ,

АШПУМНЬ,

АДВО

Что такое правильное питание?

Еда, пища, питание....

Эти слова мы произносим довольно часто.

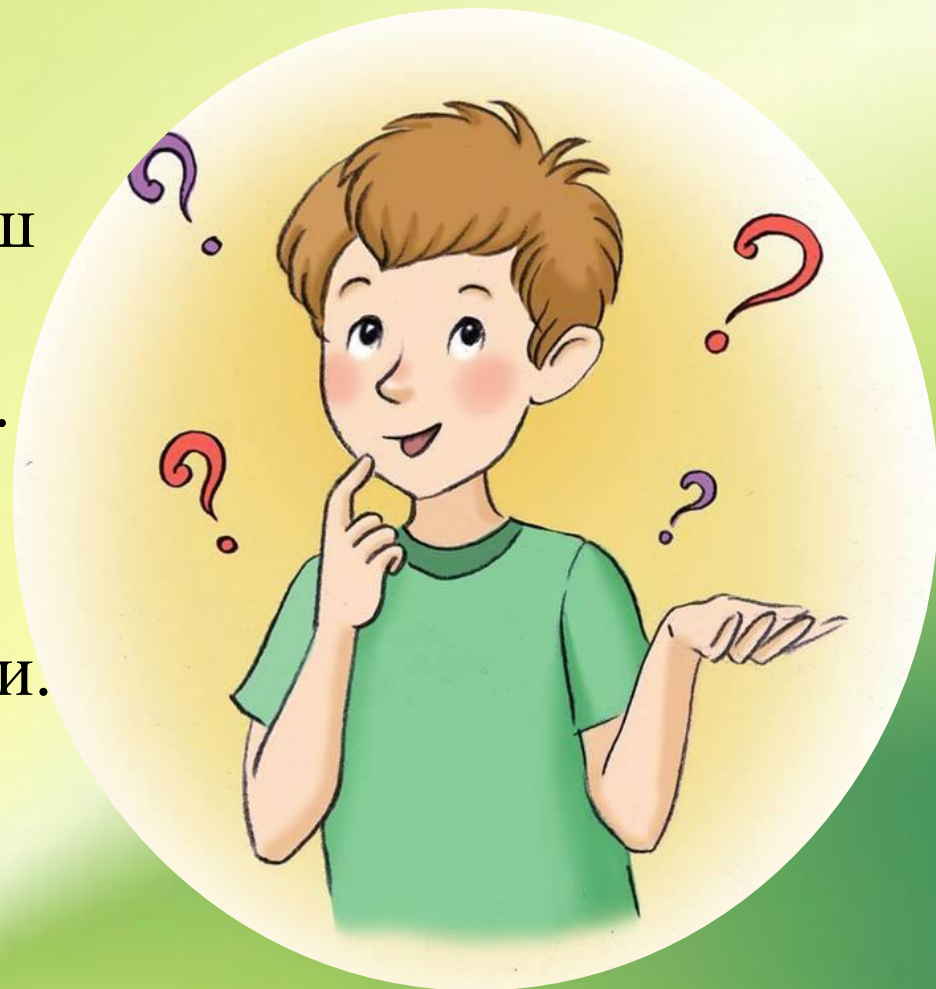
Еда – это «топливо», на котором работает наш организм.

Продукты питания должны быть полезными.

Это важно для каждого человека.

Уметь есть - это не только уметь владеть столовыми приборами и не брать пищу руками.

Правильно питаться – это есть умеренно, сытно и в определенное время.





С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья.

Еще много лет назад на Востоке говорили, что **пища** - источник здоровья, силы, бодрости.

Питание поставляет энергию нашему организму.

Правильное питание - неременное условием хорошего здоровья.

Эмма Мошковская «Маша и каша»

Вот это –
хорошая девочка.
Зовут эту девочку Маша!
А это –
её тарелочка.
А в этой тарелочке...
Нет, не каша,
нет, не каша,
и не угадали!
Села Маша,
съела кашу
всю,
сколько дали!



Игра «Полезно - неполезно»

(какой из этих продуктов полезен для здоровья)



(какой из этих продуктов полезен для здоровья)



(какой из этих продуктов полезен для здоровья)



(какой из этих продуктов полезен для здоровья)



(какой из этих продуктов полезен для здоровья)



Как влияет физкультура на здоровье?

Физкультура и спорт

делают человека
здоровым, сильным и
красивым.

Спорт – это жизнь.

Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

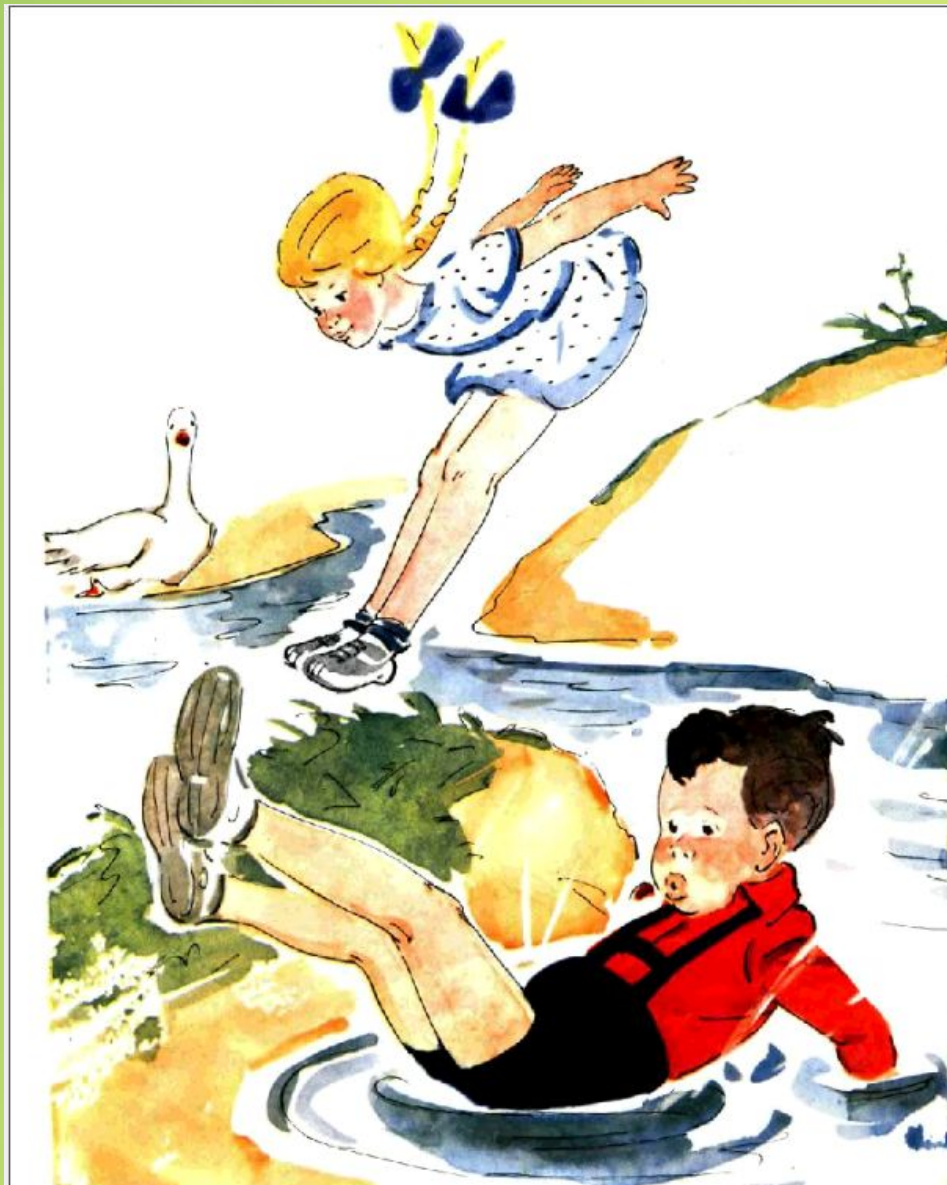
Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.



Семен Сорин «Кто быстрее»



Ручей шумливый в реку
Прокладывает путь.
Через ручей с разбегу
Сумей перемахнуть!
А ну-ка, веселее,
Петруша-толстячок,
А ну, разбег быстрее,
А ну, сильней толчок!
Но Петя неуклюжий
Хоть смел, да неумел,
И хоть ручей не лужа,
Ведняга в лужу сел.
— Тебе, — сказала Ната, —
Учиться прыгать надо!
— Другой раз, — вставил
Вася, —

Удобней одевайся:
От помочей нет помощи,
Мешают очень помочи!
Шли дни. Хоть Петя похудел —
Прыжком и бегом овладел.

Игра «Спортивный инвентарь»

Спортсмен, которому принадлежит этот спортивный инвентарь?

- а. Футболист**
- б. Гимнаст**
- в. Баскетболист**
- г. Фигурист**



**Спортсмен, которому принадлежит этот
спортивный инвентарь?**

а. Фехтовальщик

б. Хоккеист

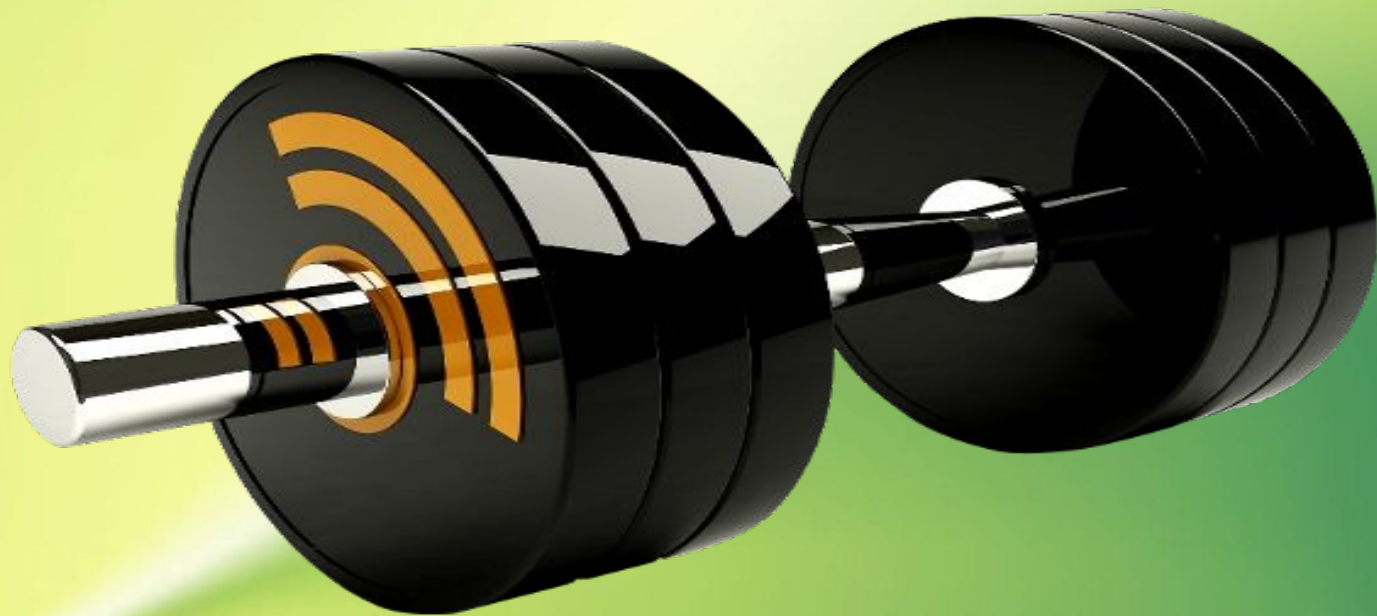
в. Теннисист

г. Волейболист



Спортсмен, которому принадлежит этот спортивный инвентарь?

- а. Лыжник
- б. Гимнаст
- в. Баскетболист
- г. Штангист



**Спортсмен, которому принадлежит этот
спортивный инвентарь?**

а. Футболист

б. Хоккеист

в. Велогонщик

г. Каратист



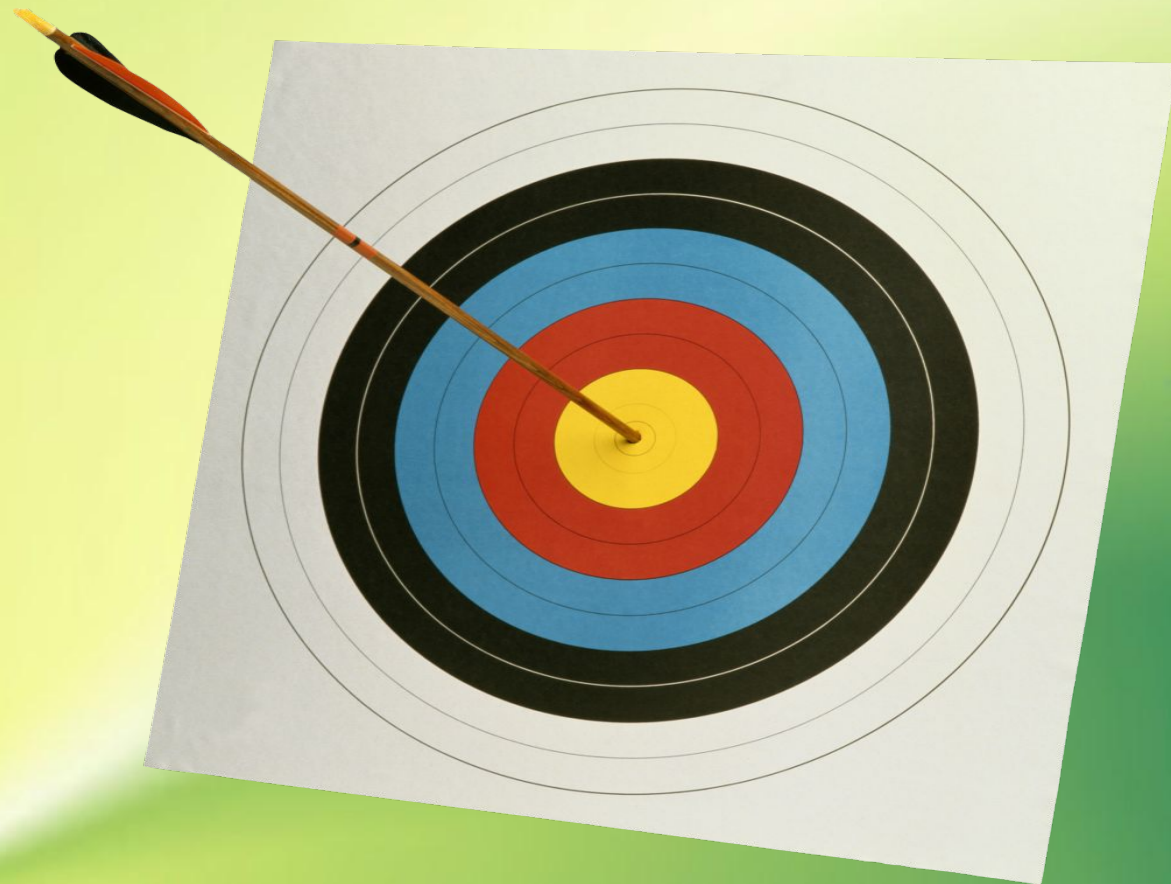
Спортсмен, которому принадлежит этот спортивный инвентарь?

а. Биатлонист

б. Фехтовальщик

в. Лыжник

г. Стрелок



Спортсмен, которому принадлежит этот спортивный инвентарь?

- а. Баскетболист**
- б. Волейболист**
- в. Футболист**
- г. Бейсболист**



**Каждый должен твердо знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,**

**Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.**

**И тогда все люди в мире
Долго-долго будут жить.
И запомни, ведь здоровье
В магазине не купить!**

**Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!**

**На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!**

**Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить.**

Н.В. Московко.



Ответы на задания

Загадки о режиме дня:

1. Режим.
2. Будильник.
3. Семья.
4. Завтрак.
5. Мойдодыр.
6. Поиграть.
7. Пора.

Зашифрованные слова:

1. Мыло.
2. Щетка.
3. Мочалка.
4. Полотенце.
5. Шампунь.
6. Вода.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

МУ КГЦБС Библиотека-филиал №5

Адрес:

155800, Ивановская обл.,

город Кинешма

ул. им. Менделеева, д. 3 а

E-mail: kinbiblioteka-5@mail.ru

Автор-составитель: Гайдукова Т.В.