

МБУК «ГОРОДЕЦКАЯ ЦБС»
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА



Маршрутами здоровья

г. Городец –
2020 г.

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

ВИТАМИН А

Рассвету Вит не тем,
Как рассвету в лесу!
И моркови и тыквы,
В тыкве и моркови А витамин.
Сырок яйца – и морковь тоже,
Лук и тыква в нем А витамин!
Помидоры, капуста,
Лук и чеснок тоже витамин.
Как ждем морковь, свеклу,
Или тыква морковный сок!



ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Моло, пшено и кефир,
Прожаренный орехи,
Витамин В в них витамин!
Витамин В в свекле и моркови,
И в чесноке и петрушке,
И в капусте и горошке!
От простуды и ангины,
Сытость и доброты витамин,
Черный хлеб витамин В,
И не только из ржи!



ВИТАМИН С

Зеленому ты сердцу,
В лимоне витамин С,
И в смородине, в клубнике,
В абрикосе и в персике,
И в апельсине и в мандарине,
В землянике и в малине!
От простуды и ангины,
Рассветают витамин,
Чай и лимон витамин С,
Или и чай витамин С!



ВИТАМИН D

В – витамин витамин,
Витамин D витамин!
Как витамин D витамин,
Жир витамин D витамин!
Если витамин D витамин,
Салат витамин D витамин!
Если витамин D витамин,
В масле витамин D витамин!



Режим



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



Хорошее настроение



Правильное питание



Свежий воздух



Полноценный сон



Занятия спортом



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



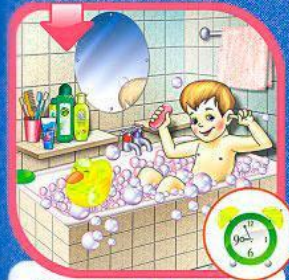
Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



★ Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой! ★



★ Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими! ★



★ Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



★ Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте! ★



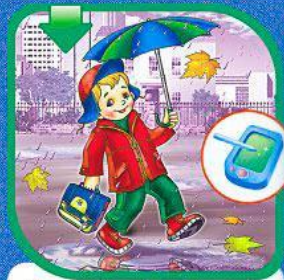
★ Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой! ★



★ Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах! ★



★ Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!



★ Нужен тёплый шарф зимой,
Дождевик и зонт – весной!
Помнить это постарайся –
По погоде одевайся!

- 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.

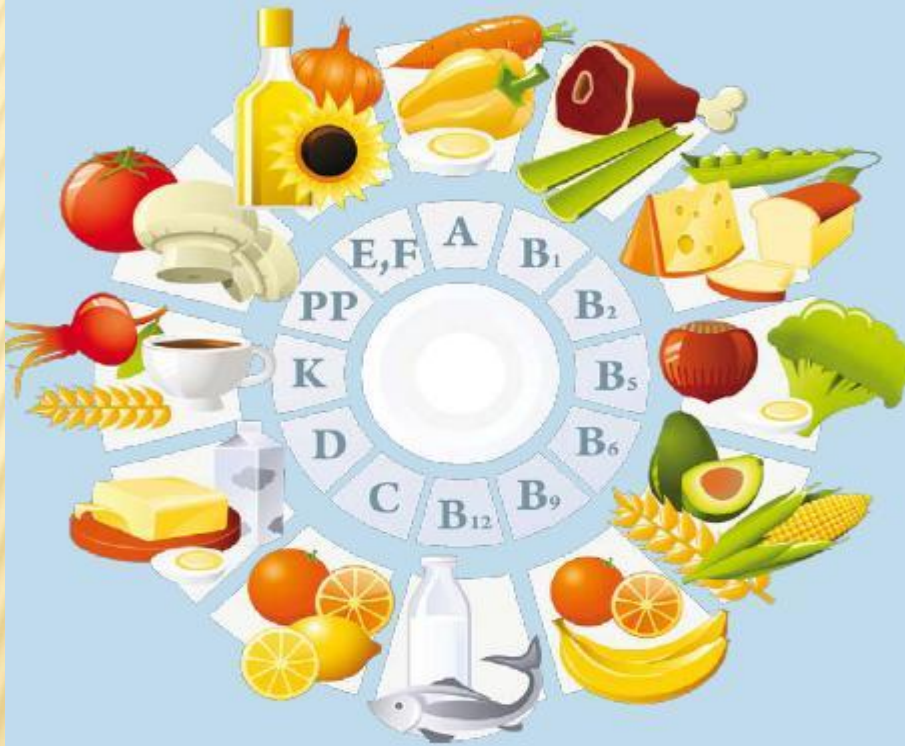
ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ!



- 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.

ДЛЯ ЧЕГО НАМ ВИТАМИНЫ?

Памятка для детей



Витамин А – рост, зрение, крепкие зубы.

Витамин В – сила, аппетит, хорошее настроение.

Витамин С – бодрость, защита от простуды.

Витамин D – крепкие кости.

- Слово «витамин» произошло от латинского слова “vita” – жизнь.
- Витамины – это вещества, необходимые организму ребенка для роста и развития, для укрепления здоровья.
- Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости.
- Разные витамины содержатся в разных продуктах, поэтому питание должно быть разнообразным.
- **Что произойдет, если мы будем есть один и тот же продукт (например только макароны?)**

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!



- **Почему так говорят?**
- **Чистый воздух оберегает от болезней.**
- **Солнце – источник света, тепла и витамина D.**
- **Вода утоляет жажду, смывает грязь, придает энергии.**
- **Солнце, воздух и вода важные помощники при закаливании организма!**

ЗДОРОВЫЙ СОН – КОПИЛКА ЗДОРОВЬЯ!



**Общая продолжительность ночного сна младшего школьника —10,5-11 ч.
Детям с ослабленным здоровьем (во время болезни) необходим дневной сон.
Что будет, если первоклассник будет спать меньше, чем ему положено?**

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?

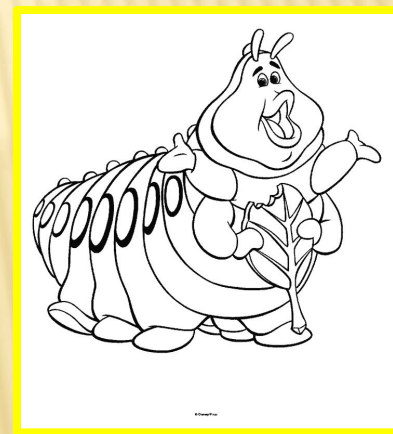
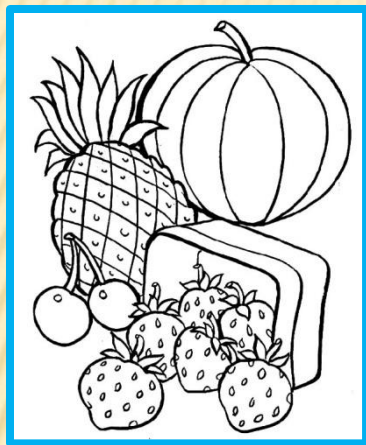
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ...



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.**

ВЫБЕРИ КАРТИНКИ, ИЗОБРАЖАЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

