



Муниципальное бюджетное учреждение
культуры
«Централизованная сеть детских библиотек г.
Брянска»
Детская библиотека № 7



Если хочешь быть здоров

электронная копилка советов





**Самое ценное у
человека — это жизнь,
а самое ценное
в жизни — это здоровье!**

Что способствует сохранению и укреплению здоровья?

- ◆ Соблюдение режима труда и отдыха
- ◆ Правильное питание
- ◆ Личная гигиена
- ◆ Закаливание
- ◆ Двигательная активность
- ◆ Безопасное поведение дома, на улице, в школе
- ◆ Отказ от вредных привычек



Режим дня



- ◆ Режим дня — это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

Режим дня школьника

- ◆ 7.00 — подъем
- ◆ 7.00-7.30 — утренняя зарядка, водные процедуры, туалет
- ◆ 7.30-8.00 — завтрак
- ◆ 8.00 — 8.15 — дорога в школу
- ◆ 8.30 — 12.30 — занятия в школе
- ◆ 12.45 — 13.00 — дорога домой
- ◆ 13.30 — обед
- ◆ 14.00 — 16.00 — отдых, прогулка или сон, занятия в кружках
- ◆ 16.00 — 17.30 — выполнение домашних заданий
- ◆ 17.30 — 19.00 — свободное время
- ◆ 19.00 — ужин
- ◆ 19.30 — 20.30 — свободное время
- ◆ 20.30 — вечерние процедуры
- ◆ 21.00 - сон



Зачем мы едим?

- ◆ Питание — основной источник жизни, важный фактор нормального роста и развития школьника.
- ◆ Правильное питание способствует физическому развитию, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает работоспособность.



Правильное питание



- ◆ Есть необходимо в одно и то же время
- ◆ Есть надо продукты, полезные для здоровья
- ◆ Есть не торпясь,
- ◆ тщательно пережевывая пищу
- ◆ Главное — не переедать
- ◆ Сладости есть только после основной еды

Что разрушает здоровье, а что укрепляет?

Полезные продукты

- ◆ Рыба
- ◆ Кефир
- ◆ Геркулес
- ◆ Подсолнечное масло
- ◆ Морковь
- ◆ Лук
- ◆ Капуста
- ◆ Яблоки
- ◆ Груши

Вредные продукты

- Чипсы
- Пепси
- Фанта
- Жирное мясо
- Торты
- Шоколадные конфеты

Витамины

**Витамины помогают думать, двигаться,
защищаться от токсинов и инфекций.**

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утру.



Витамины содержатся в овощах и фруктах.

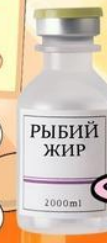
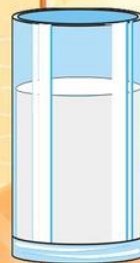
ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь –
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбимь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Пословицы о продуктах питания

- ◆ Всякому нужен и обед, и ужин.
- ◆ Голодной лисице виноград снится.
- ◆ Голодному Федоту любые щи в охоту.
- ◆ Хлебушко калачу дедушка.
- ◆ Больному помогает врач, а голодному — калач.

Чистота — залог здоровья!

Живем в мире чистоты, здоровья, порядка



Чищу зубы
утром и вечером



Умываюсь
каждое утро



Мою руки (перед едой,
после туалета и прогулки)



Мою голову
и причесываюсь



Принимаю душ
или моюсь в ванной



Подстригаю
ногти



Слежу за чистой
одеждой



Чищу обувь



Мою посуду



Убираюсь
в квартире



Игра « Угадай »

- ◆ Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолоков
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.
- ◆ Вроде нежная на вид,
Но не просит пищи,
По одежде пробежит,
Она станет чище.
- ◆ Гладко, душисто,
Моет чисто.
Нужно, чтобы у каждого
было.
Что это такое?
- ◆ Лег в карман и караулю,
Реву, плаксу и грязную.
Им утрупотоки слез,
Не забуду и про нос.

Закаливание



Правила закаливания

- ◆ Закалятся нужно постепенно
- ◆ Нельзя начинать закаливание во время болезни
- ◆ Начал закаливание — не бросай, не делай перерывов
- ◆ Используй разные способы закаливания: воздух, солнце, воду
- ◆ Перед сном обязательно проветривай свою комнату
- ◆ Контрастные ванночки для ног
- ◆ Утром выполняй зарядку при открытой форточке



Вредные привычки



Занятия спортом



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



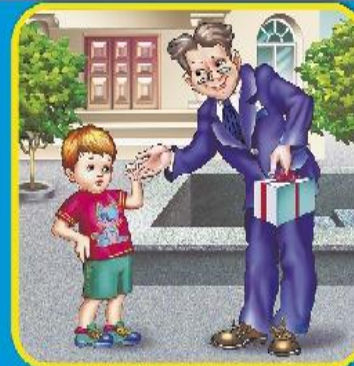
Не открывай дверь
посторонним людям!



Не играй
на стройке!



Не трогай
чужие вещи!



Не разговаривай
с незнакомыми людьми!



Не дразни собак!



Не наступай
на люки!



Не сиди на
подоконнике!



Не ходи по льду
водоёмов!

Дидактическая игра « Ты — моя частичка »

- ◆ Я — личико, ты — моя частичка. Ты кто?
- ◆ Я — голова, ты — моя частичка. Ты кто?
- ◆ Я — туловище, ты — моя частичка. Ты кто?
- ◆ Я — нога, ты — моя частичка. Ты кто?
- ◆ Я — рука, ты — моя частичка. Ты кто?

Спасибо за внимание!

