

МБУК «ЦБС»
Кстовского муниципального района
Дружнинская сельская библиотека илиал № 33

«Путешествие в страну Здоровье»



«НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ»

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

В здоровом теле — здоровых дух.

Здоров будешь — все добудешь.

Здоровье не купишь — его разум дарит.

Лень человека не кормит, а здоровье портит.

Ум да здоровье дороже всего.

Чистота — залог здоровья.

Загадки о здоровье

Я под мышкой посижу
И что делать укажу:
Или уложу в кровать,
Или разрешу гулять.

Худая девчонка –
Жесткая чёлка,
Днём прохлаждается.
А по утрам да вечерам
Работать принимается:
Голову покроет
Да стены помоеет.

В овощах и фруктах есть.
Детям нужно много есть.
Есть ещё таблетки
Вкусом как конфетки.
Принимают для здоровья
Их холодной порою.
Для Сашули и Полины
Что полезно? — ...

Очень горький — но
полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг –
Потому что это —

Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень
Свежим воздухом...

Болезнь мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье...

как быть здоровым советами от Суворова:

В детстве Александр Суворов был слабым и болезненным ребенком, поэтому решил закаляться. Ежедневно, в любую погоду, встав задолго до рассвета, он выходил на улицу и обливался ледяной водой, регулярно занимался гимнастикой, бегал, в дождь и в холод скакал на лошади. На протяжении своей 50-летней военной службы Александр Васильевич всегда глубоко интересовался военно-медицинскими вопросами. Он понимал, что сохранение и укрепление здоровья бойцов чрезвычайно важно для их боеспособности. Он учил солдат тому, что сегодня принято называть "здоровым образом жизни" и строго наказывал подчинённых, если те пренебрегали гигиеной, гимнастикой, бегом, закаливанием и не соблюдали правильный рацион питания. Суворовские приказы показывают, с какой тщательностью "граф двух империй" относился к вопросам санитарии: "Соблюдай крайнюю чистоту; потному не садиться за кашу, не ложиться отдыхать, и прежде разгуляться и просохнуть... Непрестанное движение на воздухе". Подобных рекомендаций в суворовском наследии - не счесть.



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 чистотой
одежды



Чищу обувь



Мою посуду



Убираюсь
в квартире



«Помоги себе сам: рецепты от стресса»



Занимайся спортом!



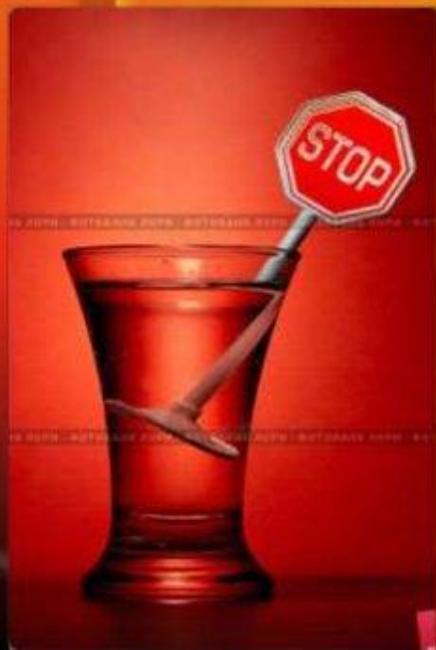
*«Здоровье – это круто,
Здоровье – это класс!
И если вы хотите,
То спорт – это для вас »*



НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам!



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

