

МБУК «МЦБС» Тонкинского района
Центральная детская библиотека



Будь здоров!

Рекомендательный список литературы
для родителей и детей.



Чем раньше ты поймешь ценность
здорового духа и тела, тем более
долгой
и счастливой будет твоя жизнь.

Дорогой читатель!

*Рекомендательный список литературы приглашает
детей вместе со взрослыми при помощи книг
совершить увлекательное путешествие в прекрасную,
но во многом пока еще загадочную страну, название
которой –*

Страна Здоровья.

АЙБОЛИТ СОВЕТУЕТ

Здоровый образ жизни.



- Всем известно и понятно,
- Что здоровым быть приятно.
- Только надо знать,
- Как здоровым стать!

Компоненты здорового образа жизни

Закаливание

*Благоприятная
психологическая
обстановка*

Режим дня

Питание

*Физические
занятия*



Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке».



Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!
Для здоровья и порядка
Начинайте день с зарядки.
Вы не ешьте мясо в тесте,
Будет талия на месте.
Долго, долго, долго спал-
Это недугов сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре не поддавайтесь.
Спорт и фрукты я люблю,
Тем здоровье берегу.
Все режимы соблюдаю,
И болезней я не знаю.



