

Быть здоровым – это значить жить в радости, поэтому мы за здоровый образ жизни.

Человек и состояние его здоровья.

Радуга – природное явление и не подчиняется воле человека, но от человека зависит состояние его здоровья.

Перед вами радуга, представляющая слабые стороны здоровья:

«Гигиена», «Сон», «Движения», «Закаливание», «Питание», «Долой вредные привычки», «Добрые слова».



1.Здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и лёгкой. Всё это способствует лучшему отдыху.

2.Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе.

3.Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. У школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше.

4.Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Рацион школьника обязательно должен содержать витамины, так как они повышают

сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки.

5.Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Я предлагаю, чтобы вы в своем классе создали почтовый ящик в который будете опускать записки. В них надо писать поздравления, вопросы друг другу и учителю. Например, «Яна! Ты замечательный друг. Учишься сама отлично и помогаешь в учёбе ребятам. Всегда готова сказать приветливое слово своим товарищам. Спасибо тебе за доброе сердце».



ВИТАМИНЫ	Витамин А Витамин А очень важен для зрения, его называют витамином роста. Рассмотрите рисунки. Заполните продукты, в которых есть витамин А.	Витамин С Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если вы часто простужаетесь, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрите рисунки. Заполните продукты, в которых есть витамин С.
	Витамин В Витамин В помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрите рисунки. Заполните продукты, в которых есть витамин В.	Витамин Д Витамин Д укрепляет наши косточки. Рассмотрите рисунки. Заполните продукты, в которых есть витамин Д.

**З
Д
О
Р
О
В
Ь
Я**

**Привычки, которые мешают
жить и порой создают
конфликты:**

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение
4. Игровая зависимость или
лудомания
5. Телевизионная зависимость
6. Интернет-зависимость
7. Привычка грызть ногти
8. Техномания
9. Привычка грызть карандаш
или ручку
10. Привычка сплёвывать на пол
11. Употребление нецензурных
выражений
12. Злоупотребление “словами-
паразитами”
13. Привычка завидовать други
м
14. Недооценивать себя
15. Привычка кому-то
подражать
16. Привычка опаздывать
17. Крайняя болтливость
18. Лень и неряшливость



Режим работы:

ВТ-ПТ с 10-00 до 18-00

ВС с 10-00 до 17-00

Без перерыва

ПН, СБ – выходные дни

Ждем вас по адресу:

улица Светлая дом 11

телефон для справок: 2-14-74

***Буклет подготовила:
Заведующий ДРБ
Ю.А. Антонова***

**МБУК
«МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ
БИБЛИОТЕКА
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА»
ДЕТСКАЯ РАЙОННАЯ
БИБЛИОТЕКА**

***МЫ
ВЫБИРАЕМ
СПОРТ!***

