

Филиал №12 «Детская библиотека»
МБУК «Глинковская Библиотека»

12+

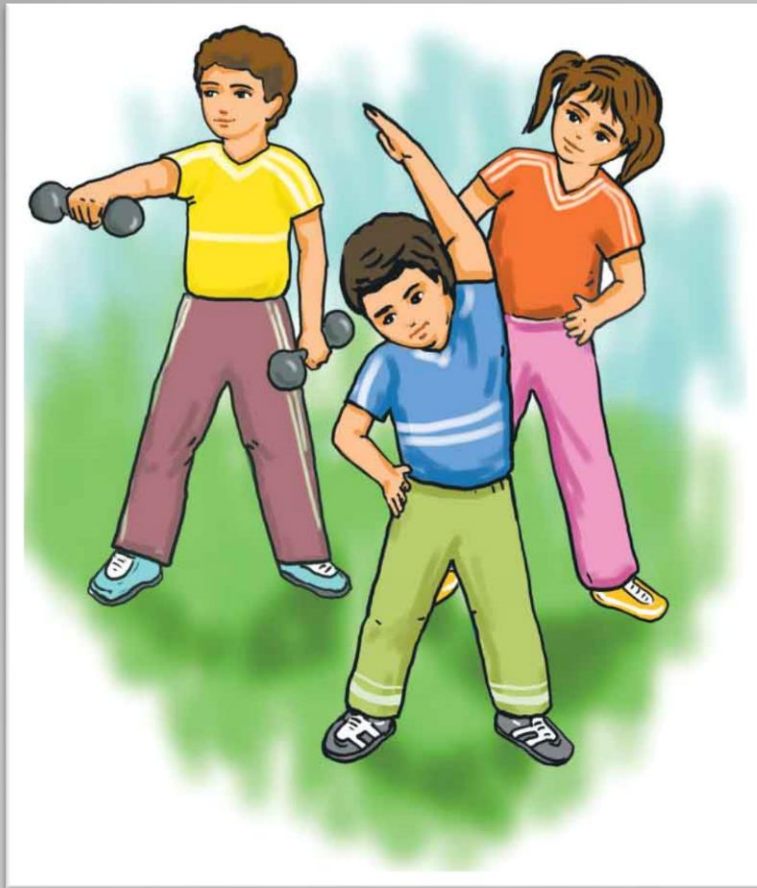
Слагаемые здоровья



презентация

**Уважаемые читатели, филиал №12
«Детская библиотека» предлагает
Вашему вниманию презентацию
«Слагаемые здоровья».**

**Здоровье – вещь хрупкая и
драгоценная. Чтобы сохранить
здоровье, нужно правильно
питаться, заниматься спортом,
бывать на свежем воздухе, хорошо
высыпаться.**



Быть здоровым — это модно!

**Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем
обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!**

А. Никулина



Издревле люди при встрече желали друг другу здоровья:
«Здравствуйтесь!»,
«Доброго здоровья». Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь». Действительно, здоровье необходимо всем. И в большей степени здоровье человека зависит от него самого.



Здоровье - это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. Как часто мы растрачиваем его, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть очень трудно. Так давайте же будем беречь этот бесценный дар!

**Пословицы и поговорки о
здоровом образе жизни:**

Чистота – залог здоровья.

**Здоровье в порядке – спасибо
зарядке.**

Здоровье всего дороже.

**В здоровом теле -здоровый
дух.**

**Солнце, воздух и вода - наши
верные друзья.**

**Хочешь быть здоров -
закаляйся.**

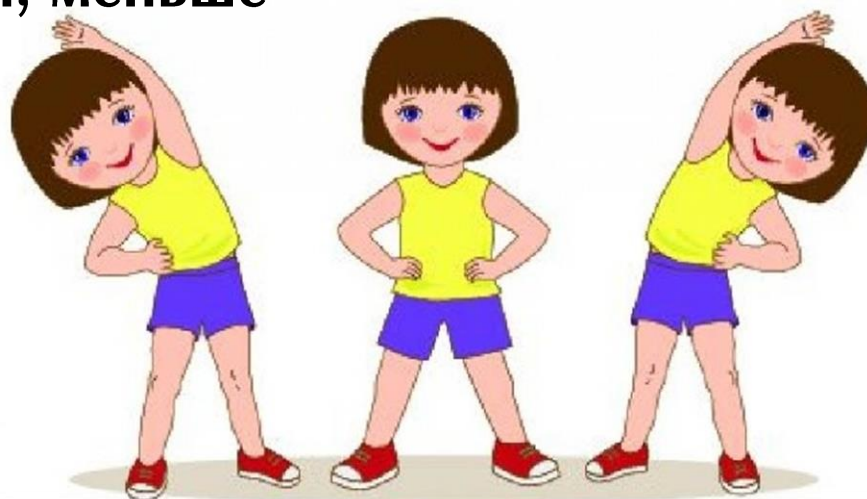




Здоровый образ жизни - это:

- ✓ - систематические занятия физическими упражнениями, подвижными играми, спортом,
- ✓ соблюдение норм личной гигиены,
- ✓ соблюдение режима дня,
- ✓ закаливание,
- ✓ здоровое питание.

Утренняя гимнастика усиливает дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы, настраивает на рабочий лад центральную нервную систему, даёт заряд бодрости на целый день. Те, кто дружит с зарядкой и спортом, меньше болеют, более выносливы, меньше устают.





После утренней гимнастики необходимо проводить водные процедуры. Они важны не только для закаливания. Это ещё и гигиена, то есть чистота, а следовательно, залог здоровья. Человек должен совершать не менее двух водных процедур в день. Утром человек просыпается и умывание помогает ему начать новый день в хорошем настроении.



Важное значение имеет и режим дня. Режим – это правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, правильное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года. Важную роль для здоровья играет сон.

Наше здоровье зависит также и от того, что и как мы едим. Пища – главный источник энергии. Питание и хорошее самочувствие – это две стороны одной медали. Пища должна давать организму полезные вещества и энергию. Нельзя переедать. Многие болезни – следствие неправильного питания.



Правила здорового питания:

- употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.
- в пищу должны обязательно употребляться сырые овощи и фрукты.
- необходимо принимать пищу в одни и те же часы.
- за обедом полезно сначала съесть салат и суп.
- ешьте пищу небольшими порциями.
- во время еды вредно читать, смотреть телевизор.

Важнейшим компонентом здорового питания являются витамины. Латинское слово «vita» означает «жизнь». Витамины содержатся в овощах, фруктах, растительном масле, молочных продуктах. А вот витамин Д образуется под действием солнечных лучей, поэтому нужно определённое количество времени гулять на свежем воздухе.





Здоровье – это ценность и
богатство,
Здоровьем людям надо
дорожить!
Есть правильно и спортом
заниматься,
И закалятся, и с зарядкою
дружить.

Л. Одинцова

Спасибо за внимание!

Презентацию подготовила Глухова М. В.