

«В здоровом теле – здоровый дух!»

Филиал № 7 «Бочковская поселенческая библиотека»



«В здоровом теле – здоровый дух!»



- **Здоровье** – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение. Человек легко и радостно общается с другими людьми, хорошо и активно учиться и работает.

Расти здоровыми - вести здоровый образ жизни.

- Соблюдать чистоту.
- Правильно питаться.
- Сочетать труд и отдых.
- Много двигаться.
- Не иметь вредных привычек.

СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ



- Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать чистоту и гигиену

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

Основа сбалансированного и полноценного питания:



СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ



- Долго живет тот, кто много и хорошо работает.
- Для здоровья человеку необходим и отдых, который снимает утомление и восстанавливает работоспособность.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ! Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.



НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Плохие и хорошие привычки.

Что плохо? Что хорошо?

- **Какие бывают привычки?**
- **Вредные привычки** - привычки , наносящие вред здоровью.
- Вредные привычки: есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.

Плохие и хорошие привычки. Что плохо? Что хорошо?

- **Какие бывают привычки?**

Полезные привычки - привычки , способствующие сохранению здоровья.

Полезные привычки : умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и др.

**В здоровом теле
- здоровый дух.**



Каждый твёрдо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться.

И всегда дружить с водой.

**И тогда все люди в мире долго-долго будут
жить.**

**И запомни : ведь здоровье в магазине не
купить!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!