



Начинай день с зарядки

Утром форточку откроем,
Свежий воздух пригласим.
Зарядка нас взбодрит, настроит
И прибавит новых сил.
Руки вверх и покачаем,
Словно деревце в саду.
Иль, как пташечки, порхаем,
Ловим «мушек» на ходу



Гигиена – залог здоровья

Умывать лицо и руки,
шею непременно.
Надо по два раз в сутки,
Снижая постепенно
У воды температуру.
Чтобы позабыть микстуру.

Правильно питайся

И вечерний ужин.
Для здоровья малышам
Режим питания нужен.
Кушай правильно, дружок,
Вовремя и в меру.
Подрастать ты будешь в срок
Здоровым непременно.



Движение – это жизнь

Музыка играет, танцевать зовет,
Словно приглашает в сказочный полет.
Плавные движения. Поворот. Наклон.
Танцевать умеем мы.



Здоровый ребенок – активный ребенок

Очень любим мы играть:
В «жмурки» игроков искать,
Ловко в «классики» скакать,
«Телефон» изображать,
«Змейкой» по двору бежать,
«Краски» верно выбирать,
В «фанты» точно отвечать
И ни капли не скучать.



Закаляйся, будь здоров

Душ прохладный – не для
Слабых – заставляет организм
Не бояться самых грозных
Ангино-грипповых каприз.
Только важно регулярно,
То есть каждый-каждый день,
Тебе вставать под душ прохладный
И будешь крепким, как кремь.

Правила здорового питания

1. Соблюдай режим питания, ешь не менее 4 раз в день, в одно и то же время.
2. Обязательно завтракай!
3. Тщательно пережевывай пищу, не ешь на ходу, перед телевизором или за чтением книги.
4. Не передай и не допускай чувства сильного голода.



5. Помни: пища должна быть разнообразной (каши, супы, вторые блюда, молочные продукты, напитки).
6. Скажи НЕТ вредным продуктам: чипсам, сухарикам, газированным напиткам.
7. Ешь поменьше сладкого, мучного, жирного – это вредно для здоровья, а фрукты и овощи – полезны.
8. В течение дня постарайся пить больше жидкости. Причем не только молока, чая или соков, но и обыкновенную питьевую воду.

Наш адрес:

г. Боготол,

ул. 1-я Зарельсовая, 48

Мы ждем Вас ежедневно

с 10.00 до 18.00 час.

*Выходной – воскресенье,
последний день месяца -
санитарный день*

Тел.: 2 – 14 – 83

*Составитель и компьютерный набор
Радзиевская Н.А. - библиотекарь
детского абонемента*

МБУК

Централизованная библиотечная система
Библиотека – филиал №1



**«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ»**

Буклет

5+



Боготол, 2017