**Пословицы о здоровье**

- Чистота – залог здоровья.

- Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

- Если хочешь быть здоров – закаляйся.

- В здоровом теле – здоровый дух.

- Кто аккуратен, тот людям приятен.

- Чистота – лучшая красота.

- Здоровье растеряешь — ничем не наверстаешь.

- Здоровому все здорово.

- Здоровье дороже денег.

- Здоровьем дорожи — терять его не спеши.

**Здоровые дети –**

**в здоровой семье.**

**Здоровые семьи –**

**в здоровой стране.**

**Здоровые страны –**

**планета здорова.**

**Здоровье!**

**Какое прекрасное слово!**

**Так пусть на здоровой планете**

**Растут здоровые дети!**

г. п. Приобье

ул. Крымская, 12А

Понедельник-пятница:

10.00-18.00

Обед: 14.00-15.00

Воскресенье 10.00-17.00

Без перерыва на обед

Выходной: суббота

Составитель: библиограф

Третьякова Л. В.

**МКУ «Приобская библиотека**

**семейного чтения»**

**МО городское поселение Приобье**

**ПУТЕШЕСТВИЕ**

**В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ**

Информационный буклет для детей

**Как беречь своё здоровье?**

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с младых лет. Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила, и соблюдать их. Природа наделила людей богатейшими возможностями, но они могут быть реализованы только тогда, когда человек умеет управлять своим телом, умом, душой. Наш организм – это настоящий механизм, работающий по своим законам. Этот механизм работает без сбоев в том случае, если его содержат в чистоте и порядке. Если за «механизмом» не ухаживают, не поддерживают его в лучшем виде, то он очень скоро потребует ремонта, начнёт потихоньку разрушаться. Всем известно, что здоровье – это первое богатство. И никакие дорогие вещи, ценные приобретения, не заменят человеку здоровья. Как же сделать так, чтобы всё в нашем организме работало, как надо? Чтобы мы были здоровыми, красивыми, счастливыми?

**Правило 1. Режим дня**

Помни твердо, что режим

В жизни нам необходим!

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться,

Будешь лучше отдыхать.

**Правило 2. Здоровое питание.**

Наш организм должен получать разнообразную пищу, насыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами.

Чтобы быть всегда здоровым, правильно питайся.

Ешь в одно и тоже время, но не увлекайся,

Быть обжоркой ни к чему, это очень вредно.

Ешь побольше витаминов—

Они для нас полезны!

**Правило 3. Личная гигиена.**

- мыть руки перед едой, вода и мыло уничтожают микробы;

- правильно ухаживать за зубами, чистить зубы два раза в день, зубную щетку менять раз в 3 -4 месяца;

- ежедневно принимать душ;

- ухаживать за ногтями и волосами;

- содержать в чистоте одежду и обувь, помещение, в котором живешь, ежедневно делать влажную уборку.

**Правило 4.** Полезные привычки:

делать зарядку, заниматься спортом, умываться по утрам, чистить зубы, расчесываться, пользоваться чистым носовым платком, следить за одеждой, соблюдать порядок во всем: у каждой вещи должно быть свое место, быть бережливым по отношению к школьному и домашнему имуществу – все это полезные привычки, которые помогают нам сохранить здоровье.