

**МБУК «АНАПСКАЯ ЦБС»
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА-ФИЛИАЛ № 1
ИМЕНИ В.И. ЛИХОНОСОВА**

**ОНЛАЙН-ПРЕЗЕНТАЦИЯ
«ДАЁШЬ ЗОЖ!»**

АНАПА, 2024

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые, и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. Что же это такое – Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ)?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это действия, нацеленные на укрепление здоровья. Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.






Слагаемые ЗОЖ:

Личная гигиена

Чистота – залог здоровья (рус. нар. поговорка).

Главное требование гигиены – держать тело в чистоте. Это избавит от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены.

- 
- 1. Чистить зубы после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.*
 - 2. Регулярно мыть голову.*
 - 3. Содержать в чистоте расчёски, резинки и заколки для волос.*
 - 4. Принимать душ или ванну 2 раза в день.*
 - 5. Мыть руки приходя домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.*
 - 6. Уделять внимание чистоте одежды и обуви.*



Слагаемые ЗОЖ: Режим дня

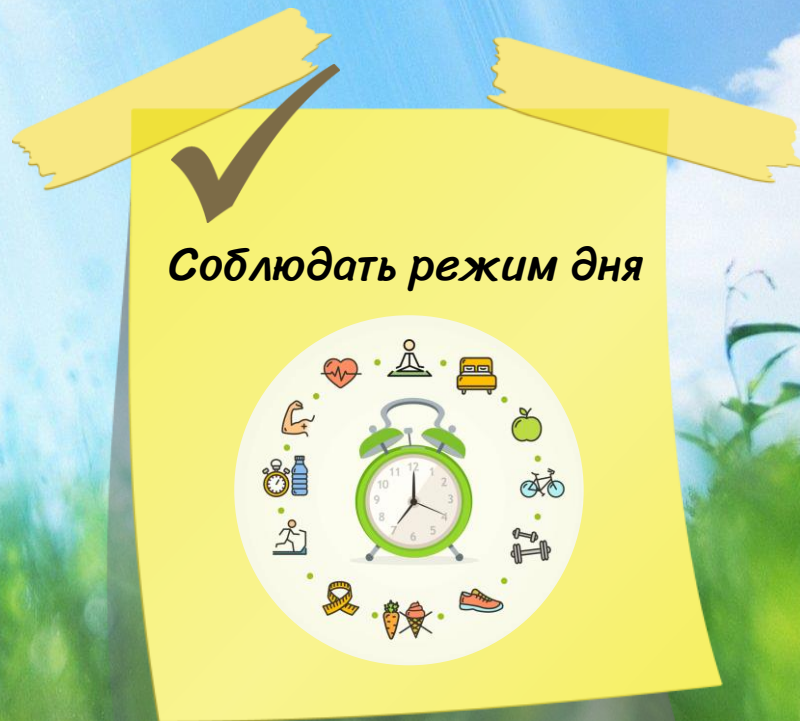
Сидеть да лежать, болезни поджидать (рус. нар. поговорка).

Режим дня – это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это: Нормальная продолжительность сна (Школьник должен спать не менее 9-10,5 часов).

Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.

Соблюдение графика приёма пищи.






Слагаемые ЗОЖ:

Правильное питание

Как жуёшь, так и живёшь (рус. нар. поговорка).

- 
1. *Есть богатые витаминами овощи и фрукты. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.*
 2. *Употреблять кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану и проч.). Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению.*
 3. *Есть каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов.*





Слагаемые ЗОЖ:

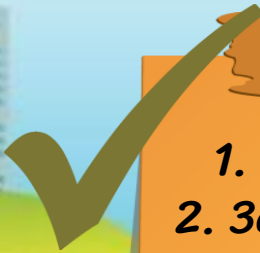
Спорт и физические нагрузки

Двигайся больше, проживёшь дольше (рус. нар. поговорка).

Начать день необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Выполнять упражнения надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног.

Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнение на восстановление дыхания.

Посвятите зарядке 10-15 минут и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

- 
1. *Делать зарядку*
 2. *Заниматься спортом*






Слагаемые ЗОЖ:

Прогулки на свежем воздухе

Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.



- 
1. Гулять на улице
 2. Играть в мяч
 3. Кататься на велосипеде
 4. Ездить на роликах





Слагаемые ЗОЖ:

Отказ от вредных привычек

Не станем углубляться и долго говорить о вредных привычках. Это общеизвестный факт. Очень надеемся, что каждый ценит своё здоровье и уже давно принял решение никогда не быть зависимым.





ВОЗДУХ

ЕДА

ВОДА

РЕЖИМ

УЛЫБКА

СОН


ГИГИЕНА

АСМА



ДАЁШЬ ЗОЖ !





Источник:

- ✓ Здоровый образ жизни (ЗОЖ) для детей: сайт / Воронежский Государственный Медицинский Университет им. Н.Н. Бурденко. – Воронеж, 2024. – URL: <https://vdkb.vrngmu.ru/news/2024-god/2619267/> (дата обращения: 11.07.2024). – Текст: электронный.

Подготовлено главным библиотекарем
Чунарёвой Н.П.