

Если будешь ты стремиться,
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

Режим дня прекрасный друг
нашего здоровья. Если мы всегда в
одно и тоже время встаем с кровати,
ходим на прогулку, ложимся спать,
то у нашего организма
вырабатывается определенный
биологический ритм, который
помогает сохранить здоровье и
бодрость.



Полезные привычки требуют
постоянного усилия, дело это
нелегкое. Изю дня в день нужно
трудиться, чтобы получить результат.

**Герой нашего времени –
человек без вредных
привычек!**

**МБУК «ЦБС городского округа город
Выкса»**

**Городская детская библиотека
ул. Островского, 22**

«Полезные привычки»

информационный буклет

Юные друзья!

**Мы рады видеть вас в городской
детской библиотеке по адресу:**

г. Выкса, ул. Островского, 22
телефон: 8(83177)3-53-39

Электронный адрес:
detskaya10@mail.ru
сайт: <http://mbukcbs.ru>

vk: <https://vk.com/detskaya.biblioteka1>

автор: Ляшенко И.А. -
библиотекарь



6+

г. Выкса, 2020

Чтоб здоровыми нам быть,
Надо правильно нам жить!
С хорошими привычками
Мы будем все дружить!

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ:

Соблюдение чистоты и личной гигиены:

Если хочешь быть здоров,
Можешь прыгать и скакать,
Можешь бегать и играть.
Добрый быть, веселым быть,
Руки всегда с мылом мыть.
Зубы чисти в день два раза,
Чтоб не выпали все сразу.



Закаливание:

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Утренняя зарядка:

Каждый день у нас ребятки,
Начинается с зарядки.
Сделать нас сильнее немного
Упражнения помогут.

Правильное питание:

Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы сесть.
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть,
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.

Если с юных лет заботиться о чистоте своего тела: мыть руки после улицы, чистить зубы два раза в день, регулярно стричь ногти, принимать душ и пользоваться средствами гигиены, - в будущем эта привычка сослужит хорошую службу. Все любят иметь дело с опрятными людьми.

