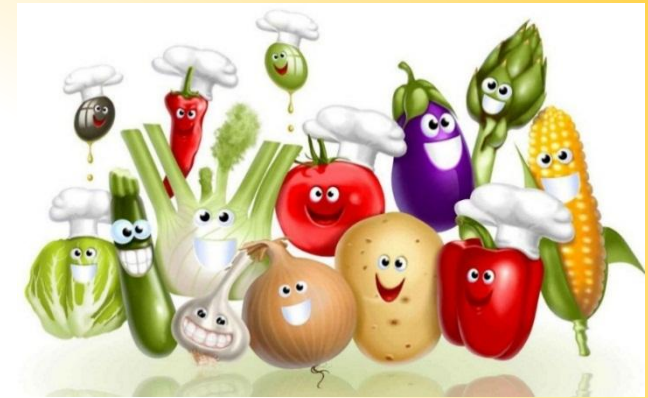


Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Варнавинская централизованная библиотечная система»  
Варнавинская центральная детская библиотека имени А.А. Сизова



# Путешествие в страну «Здоровье»



**Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие  
по стране «Здоровье».**

**Мы побываем в Витаминном городе, сделаем остановку  
Первой помощи, посетим город Спорта, сделаем  
остановку на станции «Чистюлькино».**

Каждый твердо 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 запомним, что здоровье

В магазине не купить!





**Друзья, мы попали на станцию, которая называется город Спорта. Нужно как можно больше двигаться, заниматься физкультурой. Но не переусердствуйте, нагрузки должны быть по вам силам.**

**Все вы, наверное, играете в какие-нибудь  
спортивные игры.**

**Отгадайте ребусы, в которых зашифрованы  
названия спортивных игр.**



“



,



”



,



”





 4 = E



”



” у



☞ 4 = Д



# Витаминный город

**Витамины - это вещества, необходимые организму для его жизнедеятельности. А само название "витамины" образовалось от латинского слова "вита", что значит "жизнь".**

**Производятся витамины в основном растениями.**

**Животные, питаясь растительной пищей, накапливают их в своих тканях и органах. Поэтому источником витаминов для человека служит как растительная, так и животная пища.**



Кто употребляет витамин А, тот быстро вырастет, и у него не будет проблем со зрением. Его так и называют - витамин роста и зрения.

**В1**

ДРОЖЖИ

**В3 / В5**

ДРОЖЖИ

**В6**

ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ

**В7**

ПЕЧЕНЬ

**В9**

ЗЕРНОВЫЕ РОСТКИ

**В12**

ПЕЧЕНЬ



ГРЕЧКА



ПЕЧЕНЬ



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



ДРОЖЖИ



ПЕЧЕНЬ



МИДИИ



ОВСЯНКА



ОРЕХИ



ШПИНАТ



БОБОВЫЕ



ШПИНАТ



СЕЛЬДЬ



АРАХИС



ЯЙЦА



БАТАТ



ОРЕХИ



БОБОВЫЕ



МЯСО



МЯСО



РЫБА



КАРТОФЕЛЬ



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА



РЖАНОЙ ХЛЕБ



ЯЙЦА



ТВОРОГ



МОЛОКО



МЯСО



ТОМАТЫ



БРОККОЛИ



СЫР

**Витамин В – это целая группа витаминов. Они очень нужны нервной системе, чтобы она не переутомлялась. При отсутствии витамина В организме у человека снижается аппетит, появляются головные боли.**



ШИПОВНИК



РЯБИНА



ВИШНЯ



ОБЛЕПИХА



ЧЁРНАЯ  
СМОРОДИНА



КИЗИЛ



КЛУБНИКА

# ВИТАМИН С



АПЕЛЬСИН



КАПУСТА



ПОМИДОР



ЛЕМОН



РЕДИС



ЯБЛОКО



КАРТОФЕЛЬ

Сразу можно узнать тех, кто не дружит с витамином С: вялые, кислые, то простудами болеют, то с инфекцией справиться не могут, двигаются мало, быстро устают. А все потому, что витамина С в организме не хватает.



Общаться с витамином D нужно очень осторожно. Если его в организме мало, кости становятся мягкими и хрупкими, ноги искривляются, портятся зубы и уменьшается рост.

Если его в человеке больше, чем надо - опять плохо: наблюдаются слабость, снижение аппетита. Этот витамин очень дружит с солнышком, поступает в организм через вашу кожу, когда вы загораете.




Станция  
«Первой помощи»



**В старину говорили: "Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами".**

**Это значит, что стать здоровым можно постепенно,  
а вот потерять здоровье можно сразу. Чтобы этого не случилось, давайте  
вспомним некоторые правила первой медицинской помощи.**

- **Порезал палец - Подними руку вверх, чтобы остановить кровь, а потом перевяжи.**
- **Ужалила пчела или оса - Приложи платок, смоченный холодной водой.**
- **Разогревал обед - обжегся? - Подставь обожженную руку под струю холодной воды.**
- **Упал, сильно ушибся. И даже немного тошнит. - Сядь или ляг. Не двигайся до прихода взрослых.**
- **Закружилась голова на солнце? - Скорее в тень.**

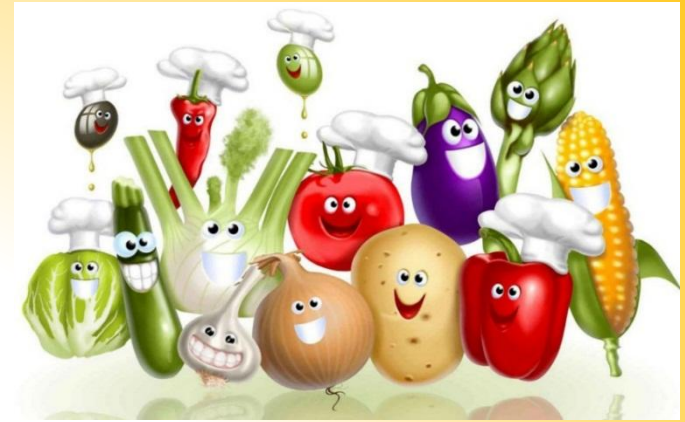
A woman with long brown hair is smiling and brushing her teeth with a green and white toothbrush. In front of her, a young boy in a blue sweater is also brushing his teeth with a white and blue toothbrush. To the left, a young girl with braided hair is smiling and brushing her teeth with a blue and white toothbrush. The background is a plain white wall. In the bottom right corner, there is a white container holding several toothbrushes.

Запомнить нужно навсегда  
Залог здоровья – чистота!

# Станция «Чистюлькино»



Чтобы сохранить свое здоровье, никогда не забывайте про эти предметы личной гигиены.



**Наше путешествие подошло к концу.  
Занимайтесь спортом,  
кушайте полезную пищу,  
соблюдай правила личной гигиены.**



**Будьте здоровы!!!**

