

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

1. Соблюдай режим дня!
2. Занимайся физкультурой, делайте зарядку!
3. Во время умственных занятий делай физ. минутки!
4. При чтении делай гимнастику для глаз!
5. Соблюдай режим труда и отдыха!
6. Каждый день бывай на свежем воздухе!
7. Ежедневно закаливайся, умывайтесь холодной водой!
8. Следи за тем, чтобы твой организм не переутомлялся!
9. Не передай и не голодай!
10. Соблюдай правила доброжелательного общения!
11. Избегай стрессов!
12. Не пробуй курить!
13. Не употребляй спиртные напитки!
14. Берегись наркотиков!



МЫ ЖДЕМ ВАС ПО АДРЕСУ

65448, Иркутская область,
Черемховский район,
р.п. Михайловка,
ул. Советская, 10,
МКУК "Межпоселенческая
библиотека
Черемховского района"
Телефон: 8(39546)3-13-85

Мы в интернете
<http://lib-cher-rayon.ru:8087/jirbis2/>
https://vk.ru/library_cher?from=groups
<https://ok.ru/biblioslay>



Составитель: библиограф Фролова Д. С.

Муниципальное казенное учреждение
культуры
«Межпоселенческая библиотека
Черемховского района»



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ РУКАХ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ
К ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ





НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ЦИФРАХ

«Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека.»
Гиппократ

Ты получил от природы ценный дар – своё здоровье. И твоя задача – использовать все доступные методы для его сохранения и преумножения. Ты должен вести здоровый образ жизни

7000 – примерно столько килокалорий в одном килограмме нашего веса, а, значит, именно столько вам нужно потратить, чтобы этот килограмм потерять.
2000 – шагов каждый день, чтобы похудеть и не прибавить в весе - это всего лишь 15 минут ходьбы.
24 – Такое количество «качаний пресса» каждый день позволит вам похвастаться плоским животом.
15 – Вы должны смеяться хотя бы столько раз в день, чтобы быть здоровым.
5 – Это минимальное количество стаканов воды, необходимое нашему организму, чтобы правильно функционировать.
4,5 года – на этот срок можно продлить свою жизнь, если ежедневно гулять чуть больше часа быстрым шагом.
3 недели – именно столько времени необходимо человеку, чтобы здоровый образ жизни стал привычкой.



НЕ РАЗРУШАЙ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ

- ❖ Не будь злобным, угрюмым и не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
- ❖ Помни: **неправильное и неполноценное питание** делает жизнь коротче.
- ❖ Недостаток **движения, физических нагрузок** очень вредны.
- ❖ Откажись от **вредных привычек, которые ведут к преждевременным морщинам, повышают риск возникновения некоторых заболеваний, которые укорачивают жизнь.**
- ❖ Не употребляй **психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм.**

7 апреля - ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Он является **уникальной возможностью мобилизовать действия в отношении какой-либо темы в области здравоохранения, волнующей людей во всем мире. Одним из важнейших условий сохранения нравственного, психического и физического здоровья является поддержание здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, для этого нужно соблюдать несколько основных принципов. .**