



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Важнее в мире нет вещей,
Вести здоровый образ жизни,
Следить за ним в течении дней,
А без него весь путь бессмыслен.

МБУ «Центр культуры»
Ичалковского муниципального района
структурное подразделение
«Центральная районная библиотека»

Что нужно делать,

чтобы сохранить здоровье:

- ◆ правильно питаться, потребляя по-
больше витаминов;
- ◆ спать по 8 часов в день;
- ◆ не переутомляться;
- ◆ ежедневно совершать прогулки на
свежем воздухе;
- ◆ заниматься спортом;
- ◆ ПИТЬ МНОГО ВОДЫ;

Желаем здоровья



Ответственный за выпуск: Буянова Н.А.
Разработчики: Данилова Е.А.
Редакторы: Махоткина М.Г.
Составители: Данилова Е.А., Четвергова Ю.В.
Техническая верстка: Данилова Е.А.

При составлении буклета использовался материал
интернет - источников

431640, Ичалковский район,
с.Кемля, ул. Советская, д.41,
тел/факс 8(83433)2-14-73
e-mail: biblioteka.ich@yandex.ru
<https://vk.com/id418971633>
<http://kultich.schoolrm.ru>

**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**
7 апреля



Пять принципов для начала здорового образа жизни

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать пять основных принципов здорового образа жизни, среди которых:

- ♦ Активное движение;
- ♦ Сбалансированное питание;
- ♦ Очистка организма и его укрепление;
- ♦ Процессы культивирования здорового мышления и развития силы воли;



С чего начинается здоровый образ жизни

В наше время здоровье, спортивная активность, физическое, духовное и эмоциональное равновесие становятся глобально популярными среди жителей всего мира.

Поддержание здорового образа жизни помогает нам успешно трудиться, отдыхать и наиболее комфортно и приятно проводить свое время в целом. Широко известно, что здоровье человека не на сто процентов зависит от него самого, так как существует генная наследственность, различные загрязнения окружающей среды, не везде отлично развитая медицина. Но тот факт, что именно сам человек, не обращая внимания ни на какие причины, может его поддерживать, улучшать и проводить профилактическое регулирование не может не радовать и обнадеживать. Так как долголетие человека, а вместе с тем успешная и интересная жизнь в основном зависит от его здоровья, то очевиден вывод, что укрепление физического и духовного здоровья и состояния индивидуума является главной задачей не только для самого человека, но и для общества, города и государства.

Здоровый человек -
здоровое государство.

О здоровье!

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья —
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать —
Нужно всем побольше спать.
Ну а утром не лениться —
На зарядку становиться!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

