

е мысли оровье

е золота.

У. Шекспир

й счастливее

я. А. Шопенгауэр

то, что люди

ьше всего

ньше всего

Ж. Лабрюйер

расота,

, – это

Г. Гейне

ищуется

Д.И. Фонви-

ивать

чтобы

ость духа.

В. Гюго



Вредным привычкам – нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет!
Скажи себе сам.
Вредным привычкам – нет!
Знай всегда.
Вредные привычки – смерть!
Убьёшь себя.

Составитель: библиотекарь 1 кат.
юношеский сектор
Красюкова Е.А.
Адрес: 347460, Ростовская область,
Зимовниковский район
п.Зимовники, ул.Ленина, 103
Телефон: 8 (86376)3-34-65
E-mail: zimazentrlib@rambler.ru
Web-сайт: <http://zimamcb.ru/>

МУК МЦБ
Зимовниковского
Юношеский се

Подро Здор Буду



п. Зимовни
2015 г.

здоровье –
в наших руках!

обеспечивает нам долгую и
здоровую жизнь, способствует
реализации наших планов,
преодолению трудностей, дает
силу решительно решать жизненные

задачи повседневной жизни.
Человек бывает о себе и своем
здоровье с головой погружены в
различные проблемы. Хотя забота
о здоровье должна быть проблемой,
она не должна быть образцом жизни –
образцом жизни!

Здоровый образ,
здоровый образ жизни –
ключ к успеху и достижению.



ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- ◆ ПРАВИЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ
- ◆ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.
- ◆ ДОСТАТОЧНЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН
- ◆ ЗАНЯТИЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА
- ◆ ЗАКАЛИВАНИЕ
- ◆ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА
- ◆ ОТКАЗ И ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.
- ◆ ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ
- ◆ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



ЗДОРОВЫЙ
– ВЫБОР

Список литературы по наркомании в Центральном

1. Бианка А. Уроки
Карра. 50 упражн
избавиться от
привычки [Текст].
М.: АСТ, 2013. –
успеха)
2. Ерышев О.Ф. Жиз
Текст]/ О.Ф. Еры
АСТ, 2005. – 1
психолога)
3. Кульчитский г. П
уберечь от нар
Геннадий Кульчи
ЭКСМО, 2012. – 2
4. Отвагина Т.В.
[Текст]/ Т.В. От
н/Д: Феникс, 200
здоров)
5. Прентис К.
инновационная
избавления от алк
вредных при
К. Прентис;
Т.П.Чимпоеш. – Р
2008. – 297. – (Буд

Здоровому
здоров