

Мудрые мысли о здоровье

- **Здоровье дороже золота.**
У. Шекспир
- **Здоровый нищий счастливее
больного короля.** А. Шопенгауэр
- **Здоровье – это то, что люди
стремятся больше всего
сохранить и меньше всего
берегут.** Ж. Лабрюйер
- **Единственная красота,
которую я знаю, – это
здоровье.** Г. Гейне
- **Цена здоровья ощущается
после болезни.** Д.И. Фонви-
зин
- **Нужно поддерживать
крепость тела, чтобы
сохранить крепость духа.**
В. Гюго



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

МУК МЦБ
Зимовниковского района
Юношеский сектор

Подросток. Здоровье. Будущее.



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/>

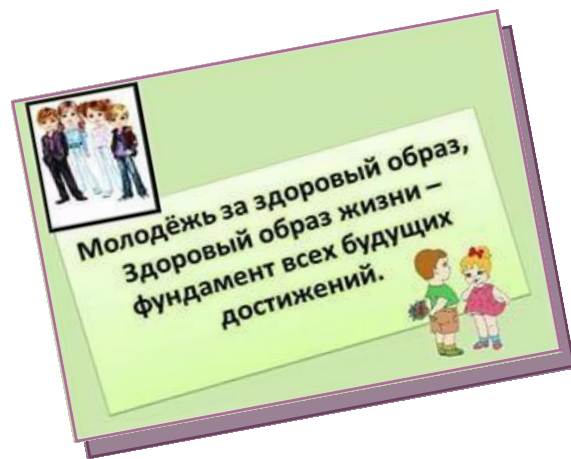
п. Зимовники

2016 г.

Наше здоровье –
в наших руках!

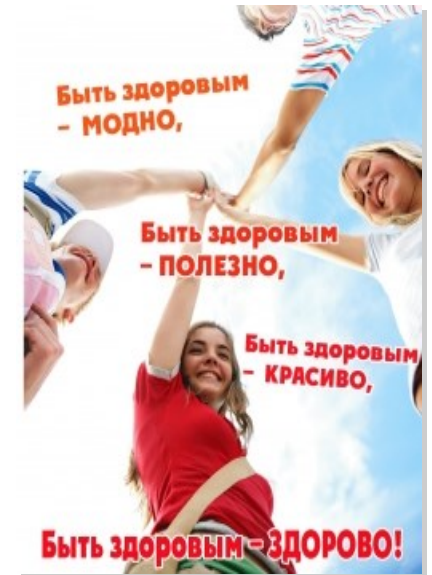
Здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

В суете своей повседневной жизни люди часто забывают о себе и своем здоровье. Они с головой погружены в решение насущных проблем. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни – здоровым образом жизни!



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



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

Здоровому всё
здорово