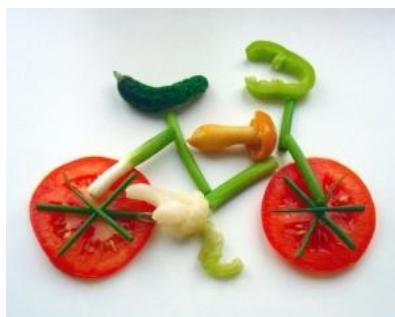




Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!



Библиотека № 1, г. Лермонтов,
ул. Октябрьская 42, т.: 3-52-04
e-mail: biblermf1@rambler.ru

Адрес сайта: <http://lerm-cbs.ru/>

Дорога к добруму здоровью: буклет / Муниципальное казенное учреждение города Лермонтова «Централизованная библиотечная система» : Библиотека № 1 ; сост. Л.А. Еловская. - Лермонтов, 2026.

Муниципальное казенное учреждение
города Лермонтова
«Централизованная библиотечная
система»
Библиотека № 1



12+

*Дорога к добруму
здравому*



г. Лермонтов,
2026 год

Каждый из нас выбирает себе дорогу в жизни сам. Самое главное - эта дорога должна быть ровной, гладкой и вести нас к светлому, радостному и добруму. Одной из таких дорог является дорога к Здоровью. Дорога, которая у одних вызывает добрые чувства, а другие про неё забывают...

Составляющие ЗОЖ

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание



14 советов ЗОЖ

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту.

5 совет: имейте на все свое мнение.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости.

8 совет: чаще двигайтесь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев.

11 совет: оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом.

12 совет: правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

13 совет: наше здоровье зависит от хорошего сна, не менее 8 часов.

14 совет: физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья.

