Муниципальное казенное учреждение культуры
муниципального образования Щербиновский район
«Щербиновская межпоселенческая библиотека»

Урок здоровья

«Здоровье. Молодость. Успех!»

ст. Старощербиновская
2021 г.

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья. И это не случайно .Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровья, а счастье найдем». Итальянский писатель Сардоникус метко подметил: «Жизнь дается всем, а умение жить немногим». От нашего образа жизни зависит и наше здоровье , и качество жизни. Природа всем дает здоровье, чтобы жизнь каждого была интересной и счастливой.

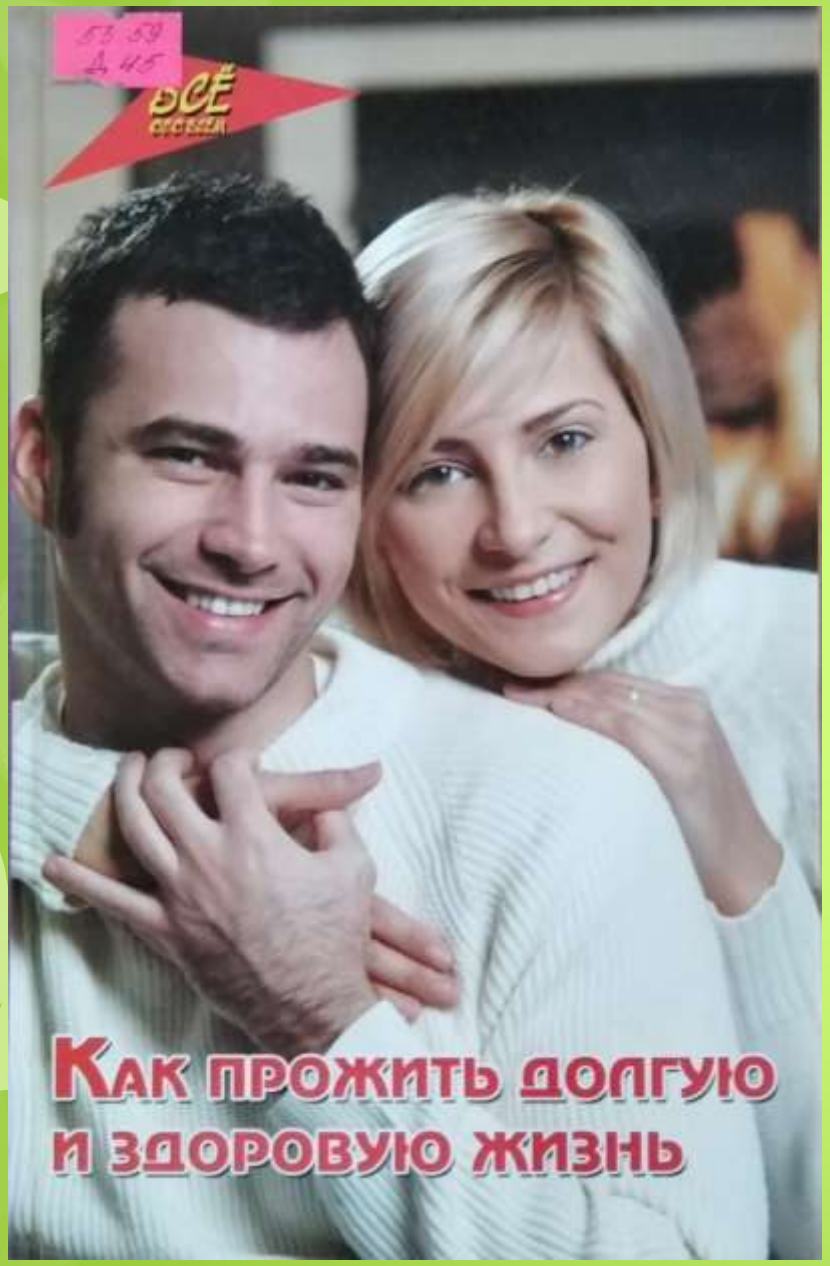
Человек разумный понимает, что его здоровье – это его собственность, его гарантия долгой, счастливой жизни.

Римский философ Сенека еще много веков назад сказал: «Мы не получаем жизнь короткой, но мы делаем ее таковой».

Здоровый образ жизни гарантирует нам уважение среди друзей и близких, радость общения с интересными людьми, достойное будущее.

По мнению ученых, от 10 до 20 процентов здоровья заложено в нас генетически, 20 процентов зависит от окружающей среды, 5-10 процентов от развития медицины, а на 50 процентов здоровье зависит от нас самих.

Здоровье.
Молодость.
Успех!
ПЛАВАНИЕ:
ЗДОРОВЬЕ И ЕЗДОРИ
ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ
ФИС

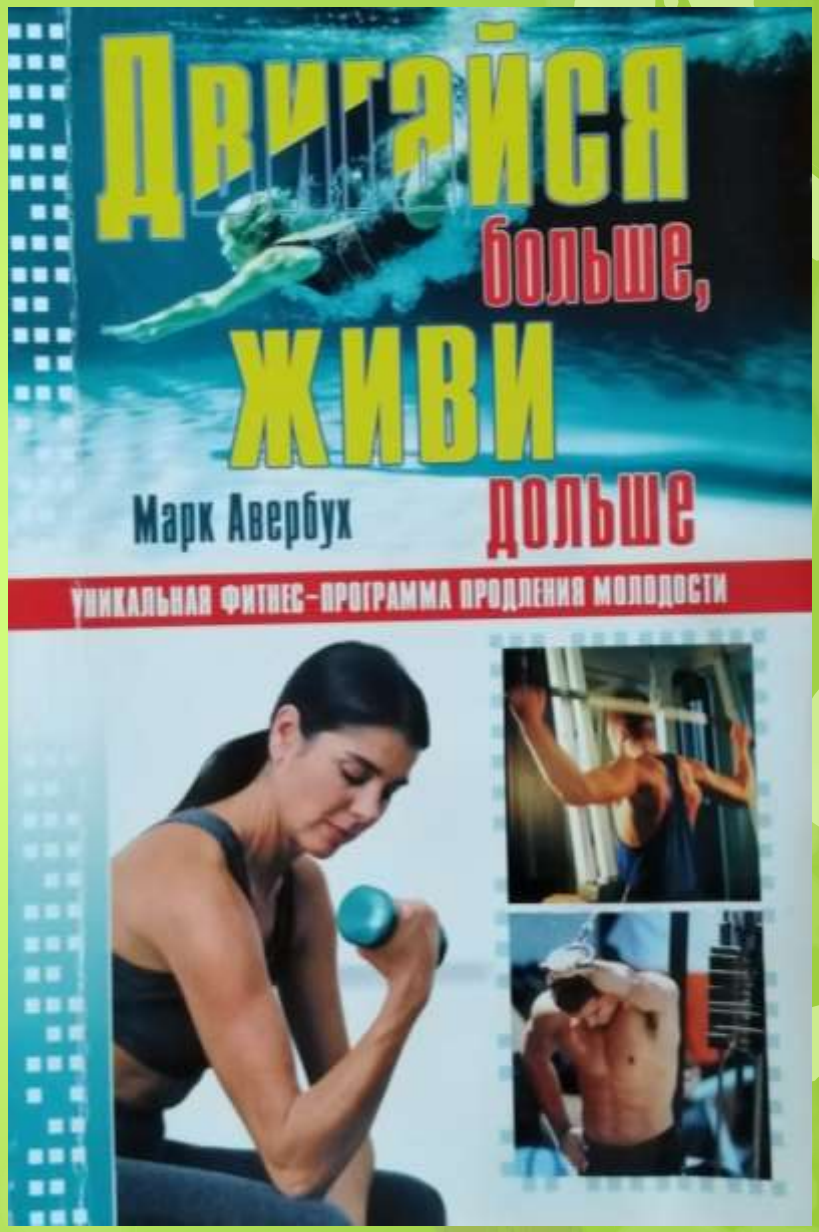


Дик, Н.Ф.
Как прожить долгую и здоровую жизнь/ Н.Ф. Дик.-Ростов н/Д: Феникс, 2010.-316 с.

Хочешь быть здоровым - стань им; хочешь прожить долго - научись, как это сделать! Так говорили древние и это вполне реально! В отличие от множества научно-популярных книг о здоровье эта книга вселит в вас уверенность и оптимизм, научит самым современным методам профилактики, оздоровления и омоложения организма, станет вашим спутником по долгой и здоровой жизни. Именно здесь вы найдете ответы на многие вопросы современной жизни.

Авербух, М
Двигайся больше, живи дольше: Уникальная фитнес-программа продления молодости/ Пер. с англ. Т. Новиковой.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.-272 с.: ил.

Для человека вполне естественно стремиться к тому, чтобы его жизнь прошла активно и интересно. Доктор Авербух утверждает, что вести активный образ жизни, наслаждаться всеми ее радостями можно и нужно в любом возрасте.



Жулидов, М.
Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью/М. Жулидов.-М.: Астрель: Полиграф-издат, 2012.-220 с.

Бег и ходьба – самые естественные спортивные занятия для человека, они позволяют в любых условиях и при любом образе жизни оставаться бодрым и активным. И, конечно же, бег дарит вам гармонию и красоту внешнего облика, физическую подтянутость и стройность, столь важные для успеха в обществе и личной жизни.

Кардамонова, Н.Н.
Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея».- Ростов н/Д: Феникс, 2001.-320 с.

В книге автор подробно описывает упражнения, которые помогут любому желающему освоить такой вид спорта, как плавание. Это уникальное средство поддержания организма в хорошей форме.

Ждем Вас по адресу:
353620 Краснодарский край
ст. Старощербиновская
ул. Советов, 62
Т.: 8(861)7-71-24
Часы работы: с 10.00 до 18.00
Выходной день: пятница

Наш сайт: http://muk-mcb.sherbok.ru

E-mail: muk_mcb@mail. Ru

Ответственный за выпуск: Директор МКУК ЩМБ: Жура Л.В.
Составитель: Библиотекарь отдела обслуживания читателей Чуйкова О.Н.
Компьютерная верстка: Библиограф отдела обслуживания читателей Назаренко И.Ю.