

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

Урок здоровья

СОХРАНИ СЕБЕ ЖИЗНЬ!

(1 МАРТА - ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОЗАВИСИМОСТЬЮ)

ст. Старощербиновская
2022 год



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на 60% зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).



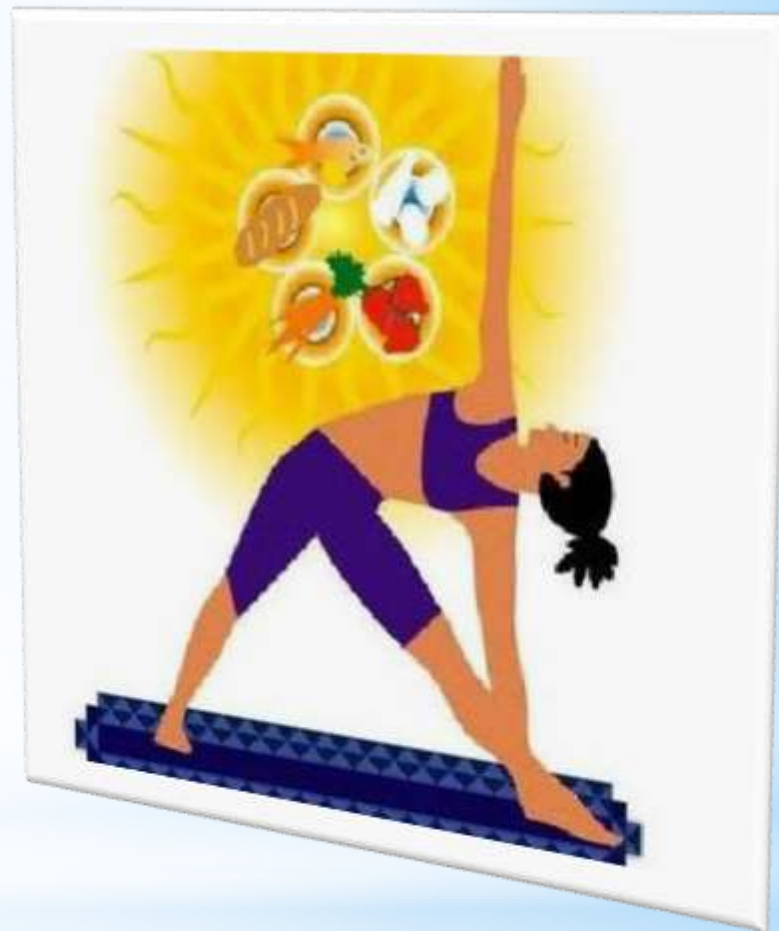
Здоровье человека является самой важной ценностью в жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, улучшать и укреплять.

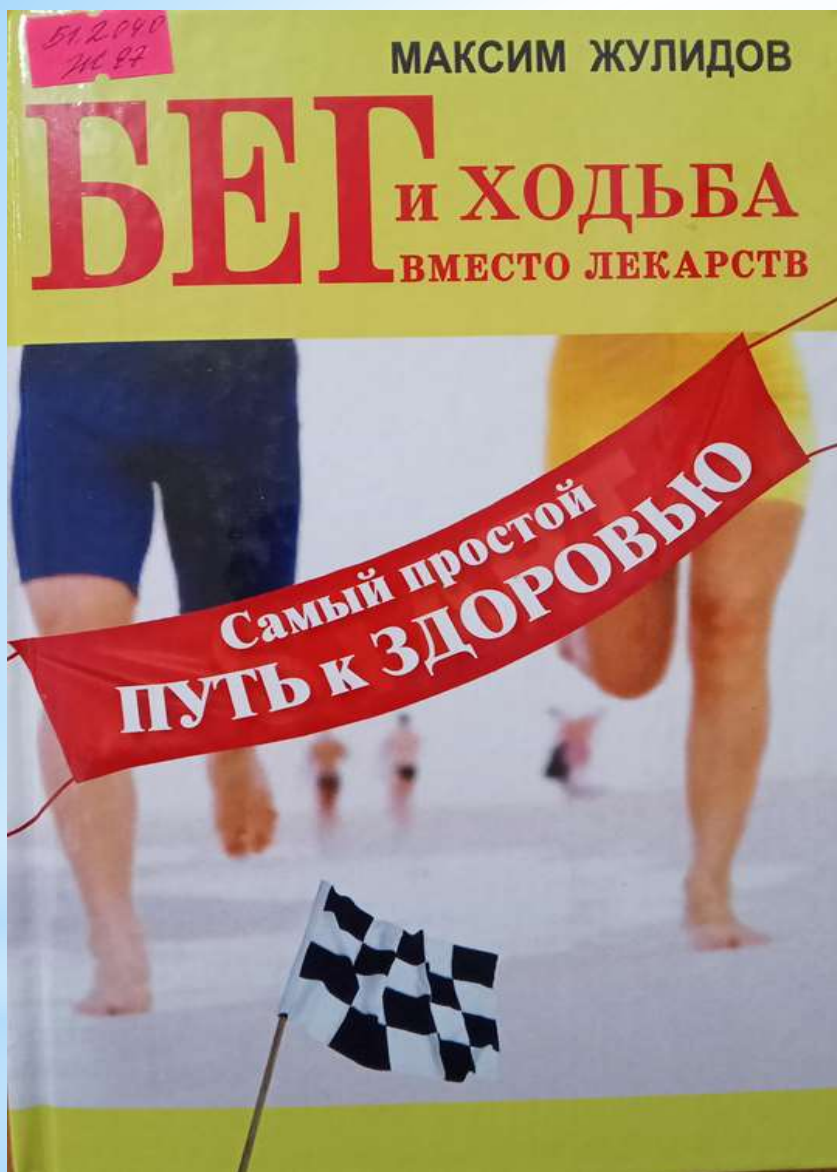


Составляющие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов, в числе которых особенно выделяются следующие:

- физически активная жизнь;
- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек;
- эмоциональное самочувствие; отдых и др.



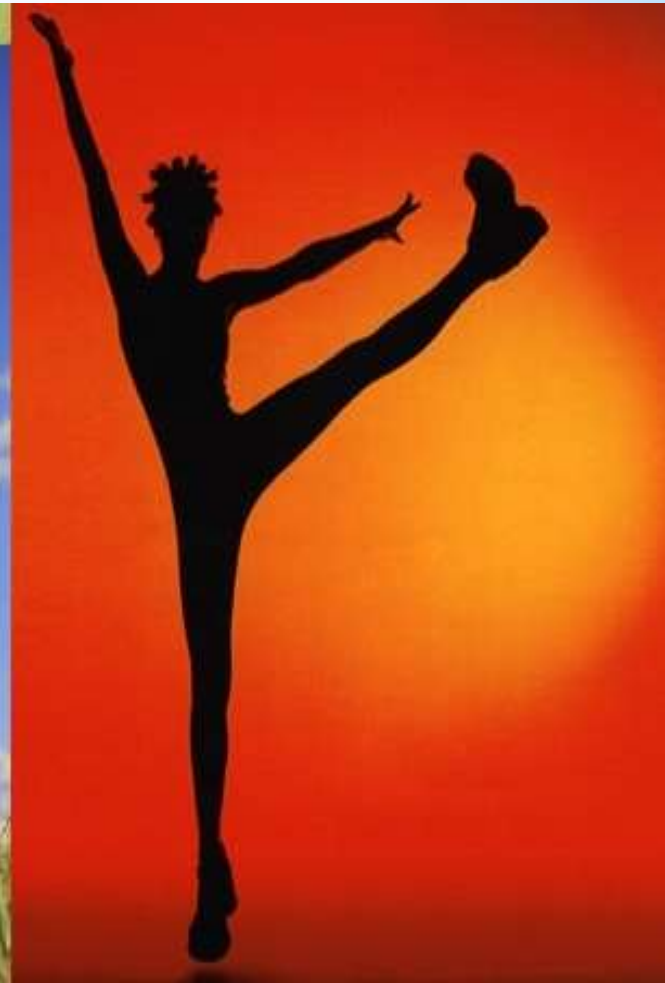


Жулидов , М.

Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью/ Максим Жулидов. – М.: Астрель: 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. Но этого мало. Автор призывает читателя не «бежать за инфарктом», а заниматься Осознанным Бегом и Осознанной Ходьбой. Именно они дают нам возможность не только вернуть утраченное здоровье, но и получить колоссальный заряд исцеления и омоложения, повысить свой эмоциональный и интеллектуальный уровень.

Спорт не только оздоравливает, он также способствует формированию красивой внешности.



572
К.59

А. А. Кожин
В. Р. Кучма
О. В. Сивочалова

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК И ЕГО ОКРУЖЕНИЕ

2-е издание

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ



Кожин А.А.

**Здоровый человек и его окружение/ А.А. Кожин,
В.Р. Кучма- 2-е изд., стер. – М. : Издательский
центр «Академия», 2008. -400 с.**

Особый интерес представляют разделы:

1. Показатели здоровья и населения
2. Здоровый ребенок
3. Здоровые мужчина и женщина зрелого возраста
4. Лица пожилого и старческого возраста, в этих разделах приведены показатели здоровья женщин и мужчин зрелого возраста, рассмотрена профилактика репродуктивного здоровья при воздействии вредных производственных факторов на течение беременности и родов, изложены особенности климактерического периода у женщин и мужчин.

Так же важно правильно питаться.

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний .



Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



Согласно статистике, практически 75% населения имеют вредные привычки. Многие даже не догадываются, к каким последствиям это может привести. К самым распространенным пагубным привычкам относят курение, пристрастие к алкогольным напиткам и наркотическим веществам, а также нездоровые пищевые привычки.



Отказ от вредных привычек и положительные последствия для здоровья

Пагубные привычки отрицательно влияют на организм. Отказ от вредных привычек имеет следующие положительные последствия:

Вес придет в норму. Если вы перейдете на правильное питание, автоматически улучшится метаболизм.

При отказе от алкоголя улучшится состав крови, так как печень сможет работать в полную силу и полноценно фильтровать кровь. Нормализуется уровень артериального давления.

Если бросить курить, постепенно очистятся легкие, пройдет кашель, снизится частота заболеваний простудного характера. Самочувствие станет отличным, по утрам вы будете просыпаться бодрым и полным сил.



**Ждем вас по адресу:
353620 Краснодарский край
ст. Старощербиновская
ул. Советов, 62
Т.: 8(86151)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 ЦМБ: Жура Л.В.
Составитель :библиотекарь отдела обслуживания Чуйкова О.Н.
Компьютерная верстка: Зав.сектором ЦПИ Козловская М.А.**