

Любимовская сельская библиотека
филиал муниципального казенного учреждения культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского сельского поселения
Щербиновского района



«О вредных и полезных привычках и в шутку и всерьез».



Час информации

хутор Любимов
2021 год

Полезные привычки

**Привычки , способствующие
сохранению здоровья ,
считаются полезными.**

Полезные привычки :

- ❖ **умываться**
- ❖ **чистить зубы ,**
- ❖ **соблюдать режим дня,**
- ❖ **спать при открытой форточке и др.**



Вредные привычки.

Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными .

Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды, алкоголизм, наркомания и др..



*Если мы не победим вредные
привычки, то они победят нас*
(Эриан Шульц)

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять несколько правил:

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.
- Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычки, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой.



Вредным привычкам - **НЕТ!**



Вредным привычкам -
нет!

Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам -
нет!

Скажи себе сам.
Вредные привычки -
плохо!

Знай всегда.
Вредные привычки -
смерть!

Убьёшь себя.

Здоровью - **ДА!**

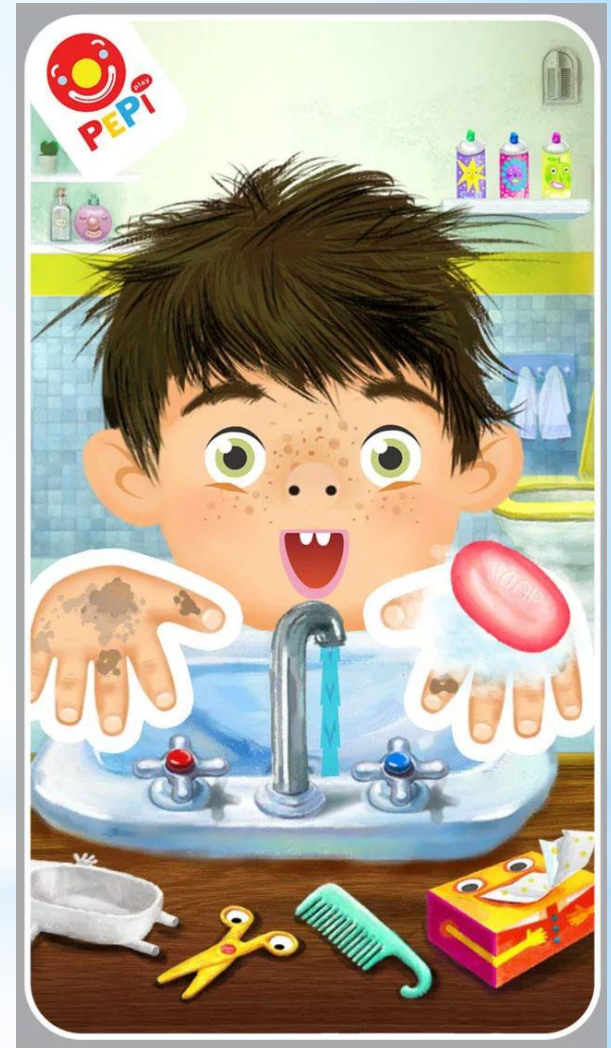
Советы для сохранения здоровья

Личная гигиена

Слово «гигиена» произошло от греческого *hygieinos*, что означает «приносящий здоровье».

Личная гигиена представляет свод установленных медицинских норм, при соблюдении которых человек содержит чистыми тело, волосы, руки, одежду, обувь, спальные принадлежности.

Самые простые правила личной гигиены позволяют избежать многих инфекционных заболеваний.



Советы для сохранения здоровья



ЗАКАЛИВАНИЕ

—воздействие на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой,

солнцем, низкими и высокими температурами, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов.

Советы для сохранения здоровья

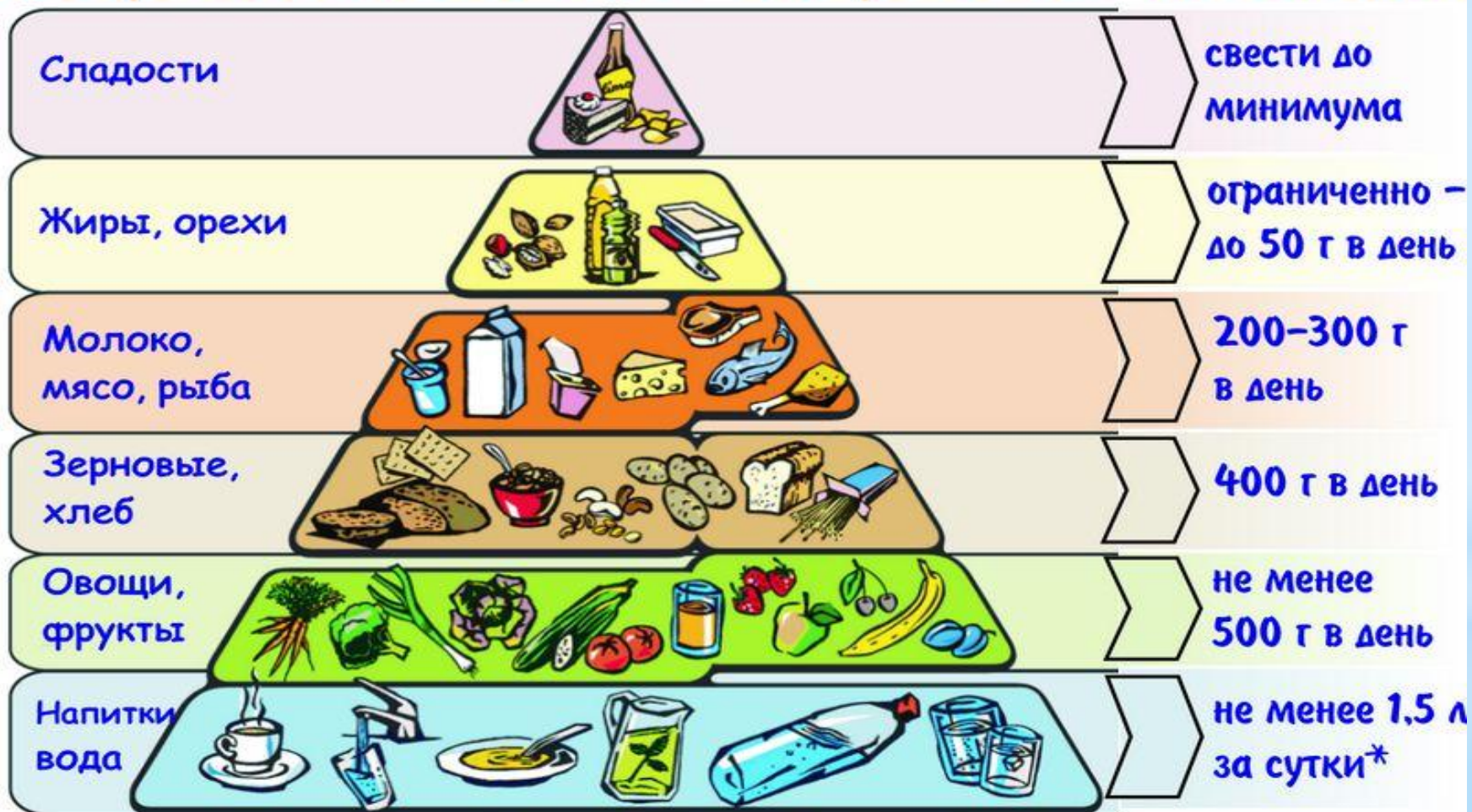
Двигательная активность -

сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.



Советы для сохранения здоровья

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

