

муниципальное казённое учреждение культуры
«Екатериновская сельская библиотека» Екатериновского
сельского поселения Щербиновского района

«О здоровье знаю всё!»

*День
полезных советов*



Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей, и не случайно в последние годы в нашей стране пристальное внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья. Особенно большую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. Неразумный образ жизни часто ведет к болезням, потере трудоспособности и преждевременной старости. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности.



**Для здоровья одинаково необходимы четыре условия:
физические нагрузки, ограничения в питании,
закалка, умение организовать свой труд и отдых.
Чтобы быть здоровым, нужны значительные и
постоянные усилия.**

**Но природа милостлива, достаточно 20-30 минут
физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться,
вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. А если это
время удвоить, то и здоровье будет отличным.**



- **правильное питание;**
- **режим дня;**
- **активный отдых;**
- **закаливание;**
- **личная гигиена;**
- **положительные эмоции;**
- **занятия физкультурой и спортом.**



Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья Должен быть режим у дня.

Один из школьных дней



**Чистить зубы, умываться, и почаще
улыбаться, закаляться, и тогда не страшна
тебе хандра.**



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



**Пища должна давать организму
полезные вещества и энергию.**

**Нельзя переедать. вредные
продукты , которые приводят к
заболеваниям органов.**

**Многие болезни –
следствие
избыточного и
неправильного
питания.**



***Кушать овощи и фрукты, рыбу,
молокопродукты — вот полезная еда,
витаминами полна!***



Закаливание должно быть постепенным, систематическим. Начинать нужно с воздушных ванн, затем обтирание водой, ванночки для рук и ног.

Закаливание можно начать только после посещения врача. При болезни, закаливание прекращается, до полного выздоровления.



***Мы открыли здесь
секреты
как здоровье
сохранить.***



***Выполняйте все советы,
и легко вам будет жить!***

