

«Сегодня быть здоровым – модно и престижно»



Час информации

Читатели
Любимовской сельской библиотеки голосуют за

ЗОЖ

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!



Ну а с вредными
привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит -
Будет самый лучший вид!



Также нужно закаляться,
Контрастным душем
обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!



Что такое здоровье?

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.



Добавь здоровья!



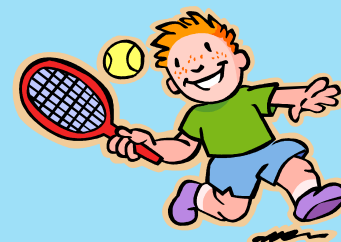
От чего зависит здоровье





Три вида здоровья

- ✓ Физическое здоровье-это естественное состояние организма , обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.
- ✓ Психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга , оно характеризуется уровнем и качеством мышления , развитием внимания и памяти.
- ✓ Нравственное здоровье - определяется теми моральными принципами , которые являются основой социальной жизни человека.



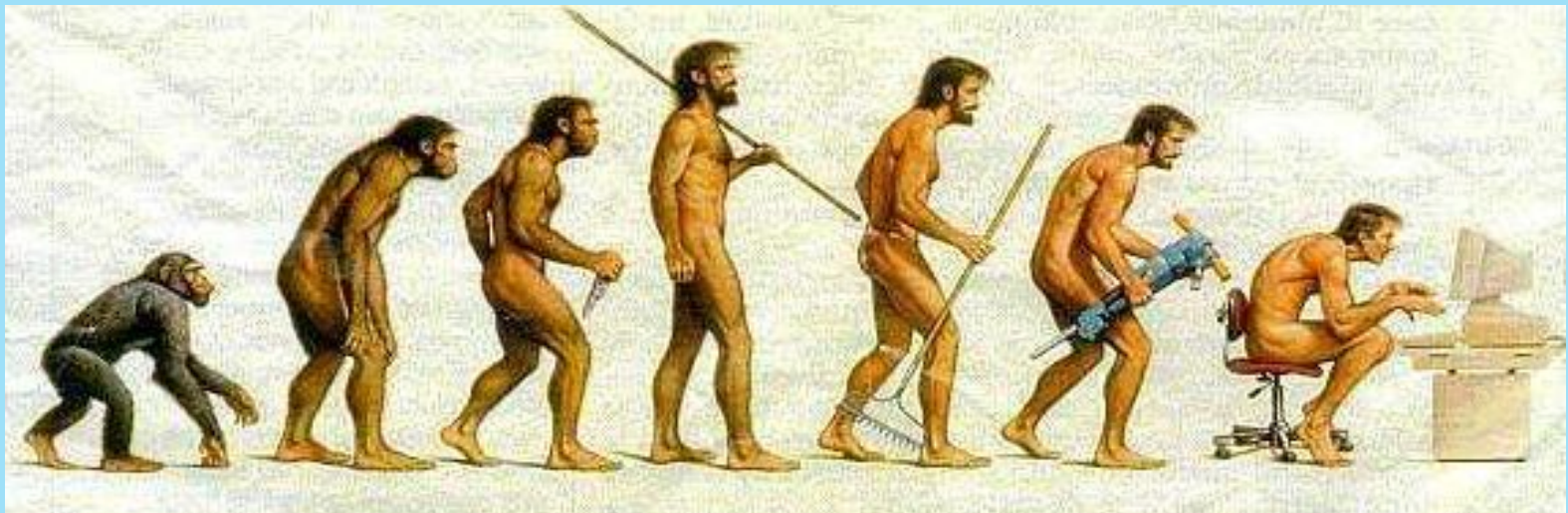
Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни – это:

- ✓ **активные занятия физкультурой и спортом**
- ✓ **правильное питание**
- ✓ **хорошее настроение**
- ✓ **отказ от курения**
- ✓ **«нет» наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам**



Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

- **Помни:** если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника.
- Это приводит к снижению **физической и умственной активности.**



Здоровье, спорт, игра, победа – наше жизненное кредо!



Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейн и корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды!



Со спортом ты всегда дружи, России верно ты служи!



