

Во многом здоровье человека зависит от самого человека, от того, как он о нём заботится, от образа жизни, который он ведет. 10% здоровья заложено в нас генетически; 5% даёт медицина; 85% - зависит от самого человека. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И очень часто, к сожалению, мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. А подчас и невозможно. Народная мудрость гласит: «Денёги потерял – ничего не потерял. Время потерял – много потерял. Здоровье потерял – все потерял».



п. Восход
ул. Гагарина, 27
телефон: 8-918-625-07-15
Время работы:
ежедневно с 10-00 до 18-00
выходные:
воскресенье, понедельник
bibliovoshod6@mail.ru

МКУК «Ковалевский КДЦ»
сельская библиотека п. Восход

«ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА,
НЕ ТРАТЬ ЕЕ НАПРАСНО!»



Всемирный день без табака отмечается 31 мая, и в этом году в том числе. Эта дата важна для всех, кто борется с курением и хочет бросить пагубную привычку, и тем, кто ведет осознанный здоровый образ жизни.

Каждый год табак губит около 5 млн. человек на Земле. Своего рода, курение — это эпидемия, которую возможно предотвратить. Кроме того, курение разрушает зубы, ухудшает зрение, память и так далее.

Здоровый образ жизни — это социальное поведение — то есть отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? Вредные привычки.

Здоровый образ жизни — это личная гигиена, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды. Это рациональное питание. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

Всё чаще и чаще мы слышим о здоровом образе жизни по радио и с экранов телевизоров, читаем на страницах газет и журналов. Хорошее самочувствие, ощущение своей силы делают человека не только физически, но и психологически устойчивым, позволяют ему чётче мыслить, увереннее быть в себе. Сегодня жизнь требует от каждого из нас полной отдачи. Только человек, не разрушающий свое здоровье вредными привычками, закалённый, крепкий, разумно берегущий и укрепляющий то, что дала ему природа, может быть успешен и красив. Работать над собой каждый день — это для человека самая трудная задача, потому что у большинства из нас в характере есть немного лени. Строить себя, свое здоровье по жёсткому графику трудно, но это и есть истинный путь к красоте. «Быть спортивным и здоровым — модно» — это должно стать

жизненным кредо каждого из нас. Самое главное богатство каждого человека, которое не имеет цены — это здоровье. Его не купишь ни за какие деньги, поэтому о нем необходимо заботиться с самого детства.



- 1) На предложение попробовать — смело откажитесь;
- 2) Объясните причину отказа: «Это опасно для жизни»;
- 3) Не проявляйте интереса, просто пройдите мимо, не обращая внимания;
- 4) Избегайте ситуации и места, где на вас могут оказать влияние;
- 5) Если случайно оказался среди друзей, у кого есть вредные привычки, постарайся уйти как можно скорее.