

**"Обучение навыкам составления  
библиографических пособий малых  
форм: структура, характеристика, анализ".**

*(творческая лабораторная)*

## Все в наших руках



*Здоровье – это круто!  
Здоровье-это драйв!  
Здоровый образ жизни-  
скорее выбирай!*

*Вредные привычки-это  
образ жизни,  
поведения,склонность  
причиняющие вред  
здоровью,то  
есть,являются  
опасными.(С.И.Ожегов)*

- 1.Курение
- 2 .Телевидиомания
- 3.Компьютеромания
- 4.Алкоголизм
- 5.Наркомания

*Здоровый человек*  
-соблюдает режим дня  
-делает зарядку  
-правильно питается  
-занимается спортом  
-любит прогулки  
-соблюдает правила гигиены

МБУК «Межпоселенческая  
центральная библиотека  
им.И.М.Бондаренко»НР РО

*Мы выбираем здоровый  
образ жизни!!!*

### Памятка молодежи

- Здоровье должно стать стилем жизни, традицией, культурой.
- Доступные средства поддержания и укрепления здоровья – физическая культура и спорт и отказ от вредных привычек
- Только здоровый человек готов осуществить самые смелые и прекрасные замыслы.
- Каждый человек сознательно должен сделать выбор – образ жизни, ведущий к ЗДОРОВЬЮ.



## Что наркотик может сделать с тобой?

- Наркотик уничтожает тебя-душу и тело;
- твоё будущее-ограниченность, разум спит, воли нет;
- ты тупеешь, часто болеешь, быстро стареешь;
- раньше у тебя были друзья, а теперь у тебя один друг-наркотик, и он всё равно обманит тебя;
- убийство и самоубийство наркомана-обычный случай.

*Ты этого хочешь?*

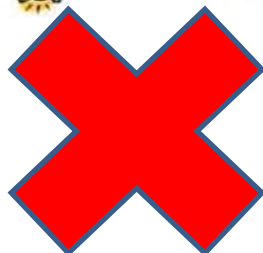
Скажем ребята  
наркотикам нет!!!

# МЫ ЗА ЗОЖ!



## О вреде курения

Курение сигарет ежегодно убивает 6 млн. человек. Никотин-один из самых опасных ядов растительного происхождения. Учёные медики выяснили, что никотин по своему составу равен синильной кислоте.



**КТО НЕ КУРИТ  
И НЕ ПЬЁТ,  
РОВНО ДЫШИТ,  
СИЛЬНО БЬЁТ!**



Найди в себе силы и брось курить, чтоб  
дольше здоровым, счастливым прожить.

Алкоголизм-это опасная  
болезнь.Алкоголь-это яд для любой  
живой клетке, проникнув в организм, он  
очень скоро растривает работу  
тканей и органов.Под действием  
алкоголя нарушается чуть ли не все  
физиологические процессы в  
организме, это может привести к  
тяжелым  
заболеваниям: печени, почек, сердца, со  
судов.



## Правила здорового питания

1. Соблюдай режим питания, ешь не менее 4 раз в день, в одно и то же время.
2. Обязательно завтракай!
3. Тщательно пережевывай пищу, не ешь на ходу, перед телевизором или за чтением книги.
4. Не передай и не допускай чувства сильного голода.



5. Помни: пища должна быть разнообразной (каши, супы, вторые блюда, молочные продукты, напитки).
6. Скажи НЕТ вредным продуктам: чипсам, сухарикам, газированным напиткам.
7. Ешь поменьше сладкого, мучного, жирного – это вредно для здоровья, а фрукты и овощи – полезны.
8. В течение дня, постарайся пить больше жидкости. Причем не только молока, чая или соков, но и обыкновенную питьевую воду.

*Наш адрес:*

*с. Покровское  
ул. Ленина, 286Б*

*Мы ждем Вас:*

*Среда, четверг,  
суббота, воскресенье  
с 9.00 до 17.00 час.*

*вторник, пятница  
с 9.00 до 18.00 час.*

*Выходной – понедельник,*

*Последняя пятница месяца -  
санитарный день*

*Тел.: 2 – 06 – 85*



**Здоровый ребенок – активный ребенок**

Очень любим мы играть:  
В «жмурки» игроков искать,  
Ловко в «классики» скакать,  
«Телефон» изображать,  
«Змейкой» по двору бегать,  
«Краски» верно выбирать,  
В «фанты» точно отвечать  
И ни капли не скучать.



**Закаляйся, будь здоров**

Душ прохладный – не для  
Слабых – заставляет организм  
Не бояться самых прозных  
Ангино-грипповых каприз.  
Только важно регулярно,  
То есть каждый-каждый день,  
Тебе вставать под душ прохладный  
И будешь крепким, как кремень.



### **Начинай день с зарядки**

Утром форточку откроем,  
Свежий воздух пригласим.  
Зарядка нас взбодрит, настроит  
И прибавит новых сил.  
Руки вверх и покачаем,  
Словно деревце в саду,  
Иль как пташечки порхаем,  
Ловим «мушек» на ходу



### **Гигиена – залог здоровья**

Умывать лицо и руки,  
шею непременно.  
Надо по два раз в сутки,  
Снижая постепенно  
У воды температуру.  
Чтобы позабыть микстуру.

### **Правильно питайся**

И вечерний ужин.  
Для здоровья малышам  
Режим питания нужен.  
Кушай правильно, дружок,  
Вовремя и в меру.  
Подрастать ты будешь в срок  
Здоровым непременно.



### **Движение – это жизнь**

Музыка играет, танцевать зовет,  
Словно приглашает в сказочный полет.  
Плавные движения. Поворот. Наклон.  
Танцевать умеем мы.



### **Здоровый ребенок – активный ребенок**

Очень любим мы играть:  
В «жмурки» игроков искать,  
Ловко в «классики» скакать,  
«Телефон» изображать,  
«Змейкой» по двору бегать,  
«Краски» верно выбирать,  
В «фанты» точно отвечать  
И ни капли не скучать.



### **Закаляйся, будь здоров**

Душ прохладный – не для  
Слабых – заставляет организм  
Не бояться самых прозных  
Ангино-грипповых каприз.  
Только важно регулярно,  
То есть каждый-каждый день  
Тебе вставать под душ прохладный  
И будешь крепким, как кремень.



Фон Действия ▼

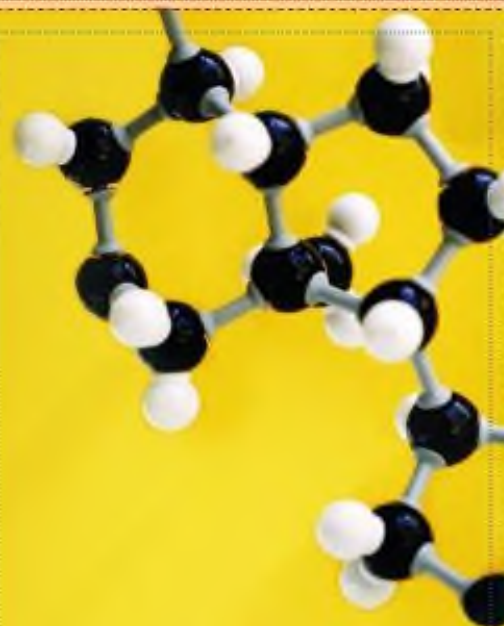
1

Попытка отразить всю  
возможную информацию в  
буклете может значительно  
снизить воспринимаемость  
буклета.



Контакты

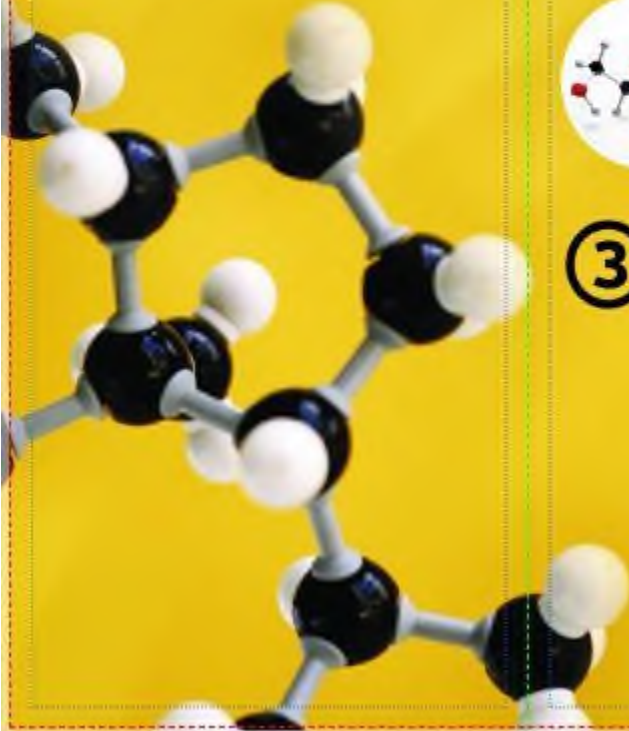
[www.name.com.ru](http://www.name.com.ru)  
000-00-00-00



**Название  
акции**

①

Информация точная,  
важная, полезная и  
интересная.  
Иллюстрации не  
накладываются друг на  
друга.



②

Наиболее подходящее  
место расположения  
информации сведений  
это практически  
середина страницы  
буклета.



③

Важно в текст добавлять  
картинки, иллюстрации,  
рисунки



**Значимая  
информация  
выделяется  
контрастным  
оттенком.**



Фон Действия ▼



1 декабря  
**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
БОРЬБЫ СО  
СПИДОМ**



"В будущее  
без риска"



НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ



8(800)200-0-300  
Профилактика ВИЧ/СПИДа  
[www.o-spide.ru](http://www.o-spide.ru)



## СПИД ЕСТЬ.



## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЕГО ИЗБЕЖАТЬ:

- не использовать нестерильные шприцы при внутривенном введении лекарственных средств;
- не пользоваться чужими средствами личной гигиены;
- не делать татуировки и пирсинг в случайных салонах;
- избегать случайных сексуальных связей;
- помнить о том, что СПИД есть.

**ТОЛЬКО АНАЛИЗ КРОВИ  
МОЖЕТ  
ПОКАЗАТЬ,  
ИНФЕЦИРОВАН  
ЧЕЛОВЕК ИЛИ НЕТ.**

