



Здоровый образ жизни - это концепция жизни человека, направленная на

улучшение и сохранение здоровья с помощью правильного питания, физической подготовки, психологического настроя и отказа от вредных привычек.

Основные правила здорового образа жизни

- 1. Спорт.**
- 2. Нет вредным привычкам.**
- 3. Правильное питание.**
- 4. Свежий воздух.**
- 5. Позитивное настроение.**
- 6. Режим дня.**

Предлагаем вашему вниманию статьи из периодических изданий 2016 г., которые помогут не только скорректировать свой образ и жизни, но и сделают вас волонтером здорового образа жизни.



МЫ ЗА ЗОЖ

Абрамова, Т. В поисках формулы счастья [Текст] / Татьяна Абрамова // Будь здоров!. – 2016. - №10. – С. 3-8.

Стремление к счастью – естественная потребность человека, но редко кто может назвать себя счастливым. Психологи пытаются определить параметры счастья и даже выводят его формулы. В данной статье раскрыты секреты счастья.

Левашов, О. Компьютер и мозг ребенка [Текст]: плюсы и минусы / Олег Левашов // Будь здоров!. – 2016. - №9. – С. 49-54.

Статья о влиянии компьютеров на здоровье.

Филонов, М. О, спорт! Ты – зодчий [Текст] / Михаил Филонов // Будь здоров!. – 2016. - №8. – С.3-8.

Данная статья рассказывает о влиянии спорта на становление личности человека.

Масляева, М. Бросаем курить! [Текст] / Марина Масляева // Будь здоров!. - №8. – С.44-48.

Как помочь себе отказаться от вредной привычки рассказывает терапевт Юлия Воистинных.

Барина, А. Стресс: распознаем и защищаемся [Текст] / Анна Барина // Будь здоров!. – 2016. - №7. – С.70-74.

Источников стресса в жизни современного человека немало. Склонность к переживаниям уменьшает стрессоустойчивость. Как ее повысит в этой статье.

Михайлов, В. Оздоровление каждый день [Текст] / Виктор Михайлов // Будь здоров!. – 2016. - №5. – С.6-8.

О системе оздоровления естественными методами, которые доступны каждому.

Абрамова, Т. Свобода общения [Текст] / Татьяна Абрамова // Будь здоров!. – 2016. - №1. – С.50-54.

Без связи с другими людьми мы жить не можем. Как построить его так, чтобы этот процесс не был обременительным для обеих сторон и приносил только радость и пользу в этой статье.

Богатырев, Е. Бег в радость
[Текст]: ГТО / Евгений Богатырев // **Физкультура и спорт. – 2016. - №5. – С.9-11.**

Как начать бегать и не навредить своему здоровью? Как достичь норм ГТО? Все в этой статье.

Попова, Ю. Организованный досуг как профилактика рисков
[Текст] / Юлия Попова // **НаркоНет. – 2016. - №5-6. – С.10-14.**

Статья для взрослых, которые хотят помочь детям избежать неприятностей и помочь организовать свой досуг.

Кирасьева, Д. Н. Человек – это тот, кто помогает ближнему / Дарья Николаевна Кирасьева // НаркоНет. – 2016. - №7-8. С.40-41.

Стань волонтером – помоги другим.

Тюрин Д. Д. Отказ пробовать наркотики должен быть осознанной жизненной позицией [Текст]: беседа со ст. инспектором Дмитрием Дмитриевичем Тюриным / записала Ольга Галузина // **НаркоНет. – 2016. - №9. - С.12-16.**

Почему в нашей стране проблема наркомании, особенно детской и подростковой, стоит столь остро, и что нужно делать, чтобы уберечь их от этого чудовищного зла можно узнать, прочитав эту статью.

Правильный здоровый образ жизни поможет выполнить и реализовать свои планы, справиться с трудностями. Крепкое физическое и психологическое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

МБУК «АНАПСКАЯ ЦБС»
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА
– филиал №1

**ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА –
НЕ РИСКУЙ НАПРАСНО**

Пресс-обзор



АНАПА, 2016