

[Введите текст]

Что читать

-Герен, С. Спорт: Руководство для маленьких пользователей/С.Герен. - Москва : АСТ, Астрель, 2002. - 288с.

-Котятова, Н.И. Футбол: Энциклопедия/ Н.И.Котякова.- Москва: Росмен, 2019. - 197с.

-Латохина, Л.И. Хатха-йога для детей /Л. Латохина .-Москва: Просвещение, 1993. - 159с.

-Федорова, Н.П. Открой мир без курения/Н.Федорова.- Краснодар: Традиция, 2013. - 33с.

-Футбол.- Москва: Росмен, 2018. - 48с.

-Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте./ Г.П. Шалаева. -Москва: Эксмо, 2004. - 144с.

-Я познаю мир: Детская энциклопедия. Восточные единоборства.- Москва: АСТ, 2004. - 399с.

-Я познаю мир: Детская энциклопедия : Медицина. - Москва: АСТ, 2006. - 399с.

МБУК

**«Централизованная библиотечная система» муниципального образования город-курорт Геленджик
Центральная детская библиотека им. А.Гайдара**

12+

Держи курс на здоровье!

Памятка



Составитель:

**Гл. библиограф ЦДБ им А. Гайдара
Виноградова Г.Н.**

Геленджик 2020г.

[Введите текст]

Всем известно, чтобы зарядить свой иммунитет, необходимо вести здоровый образ жизни.

Каковы же они, правила здорового образа жизни?

1. Равномерное чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления. Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность.

2. Двигательная активность - занятия физкультурой, спортом, а так же утренняя гимнастика, пешая ходьба.

3. Личная гигиена. Личная гигиена включает в себя режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

4. Правильное и качественное питание. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.

Пережевывать пищу медленно и тщательно

5. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ.

6. Полноценный сон. В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

7. И самое главное - иметь всегда хорошее, позитивное настроение! Это главное условие отменного здоровья!

Надеемся, что эта информация сохранит здоровье, нацелит вас на ведение здорового образа жизни!

