

Районная Детская библиотека МБУК "Устьянская МЦРБ"

«ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ»

Выставка – совет для подростков к Всемирному дню здоровья



7 АПРЕЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Тема дня: «Построим более справедливый, более здоровый мир».

2021 год провозглашен годом медицинского и социального работника. Таким решением ВОЗ призывает отдать должное их самоотверженности в борьбе с пандемией COVID-19.

2021

**Год медицинского
и социального работника**



Добрый день, наши дорогие читатели! На тему здорового образа жизни уже написаны сотни тысяч статей. В них, по полочкам разложено, что и как надо делать. Процвечают империи, продающие доверчивым клиентам пилюли, мази и БАДы, которые якобы спасают от всех болезней. Учёные утверждают, что наше самочувствие процентов на 60 зависит от того, как мы себя ведём, что делаем и едим. Остальные проценты это — врождённые предрасположенности, иммунная система и наследственность.

А ведь, на самом деле всё очень просто. Нам стоит осознать и понять тот факт, что наше здоровье зависит только от нас. Придя самостоятельно к такой мысли, многие уже начали вести **ЗОЖ (здоровый образ жизни)**. Именно так называют жизнь человека, направленную на сохранение и поддержание в норме своего здоровья. А также профилактику всевозможных болячек и укрепление организма в целом.



**ВОТ ВАМ ДОБРЫЕ СОВЕТЫ,
В НИХ И СПРЯТАНЫ СЕКРЕТЫ,
КАК ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ.
НАУЧИСЬ ЕГО ЦЕНИТЬ!**



**МЫ-
ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ!**

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ! СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

- 1.Потягивание со сложенной скакалкой.
- 2.Наклоны в стороны, руки вверх.
- 3.Наклоны, руки отвести как можно больше назад-вверх, прогнуться.
- 4.Последовательное поднятие носков и пяток с продеванием скакалки под ступнями ног назад и вперед.
- 5.Приседания, руки вперед, скакалка под ступнями ног.
- 6.Удержание равновесия на одной, затем на другой ноге. Прогнуться, ногу стараться поднять как можно выше.
- 7.Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- 8.Ходьба на месте.



Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет Ваш организм в работоспособное состояние, устраним сонливость и вялость, поднимет настроение.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – полезная привычка!

Пирамида Вашего здорового питания!



Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания. Пища – это наше топливо. Насколько правильно вы питаетесь, настолько хорошо будут работать ваше тело и мозг..



Спорт – здоровый образ жизни!

Каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на 1 час!



Начать заниматься спортом никогда не поздно!

НАЙДИТЕ СВОЙ СПОРТ...

В мире придумали столько видов спорта, что где-то точно есть занятие и для вас.

ОТДЫХАЙТЕ! Переутомление не добавит вам здоровья,
а только наоборот. Обязательно находите время для отдыха!

ЧИТАТЬ КНИГИ – ЭТО ЗДОРОВО!

ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА И НЕОСПОРИМАЯ ПОЛЬЗА!



*Одно из самых трудных дел –
Не делать сразу двадцать дел.
А что ни час – уметь все время
Иметь на все свой час и время:
И на веселье, и на труд.
На шум и шутки пять минут.
И на потеху – сладкий миг.
И долгий час на чтение книг!*

Чтобы усвоить информацию, лучше разделить процесс чтения на этапы и читать понемногу, но регулярно. Так сформируете привычку к чтению, не устанете от перегруза информацией. Специальную и научную литературу, которая требует работы мозга и концентрации, лучше читать на свежую голову, обычно это первая половина дня. Художественную литературу - ближе к вечеру, перед сном или когда есть желание переключиться и отдохнуть.

Правило здорового образа жизни – высыпайтесь.

Чтоб хорошо себя чувствовать, нужно не меньше семи часов сна, а для красоты - лучше спать не менее 9 часов в сутки.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

ТАБАК – ТВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ ВРАГ!



«Всякий курящий должен знать и понимать, что он отравляет не только себя, но и других». (Н. Семашко). От пагубных привычек страдают красота и здоровье.

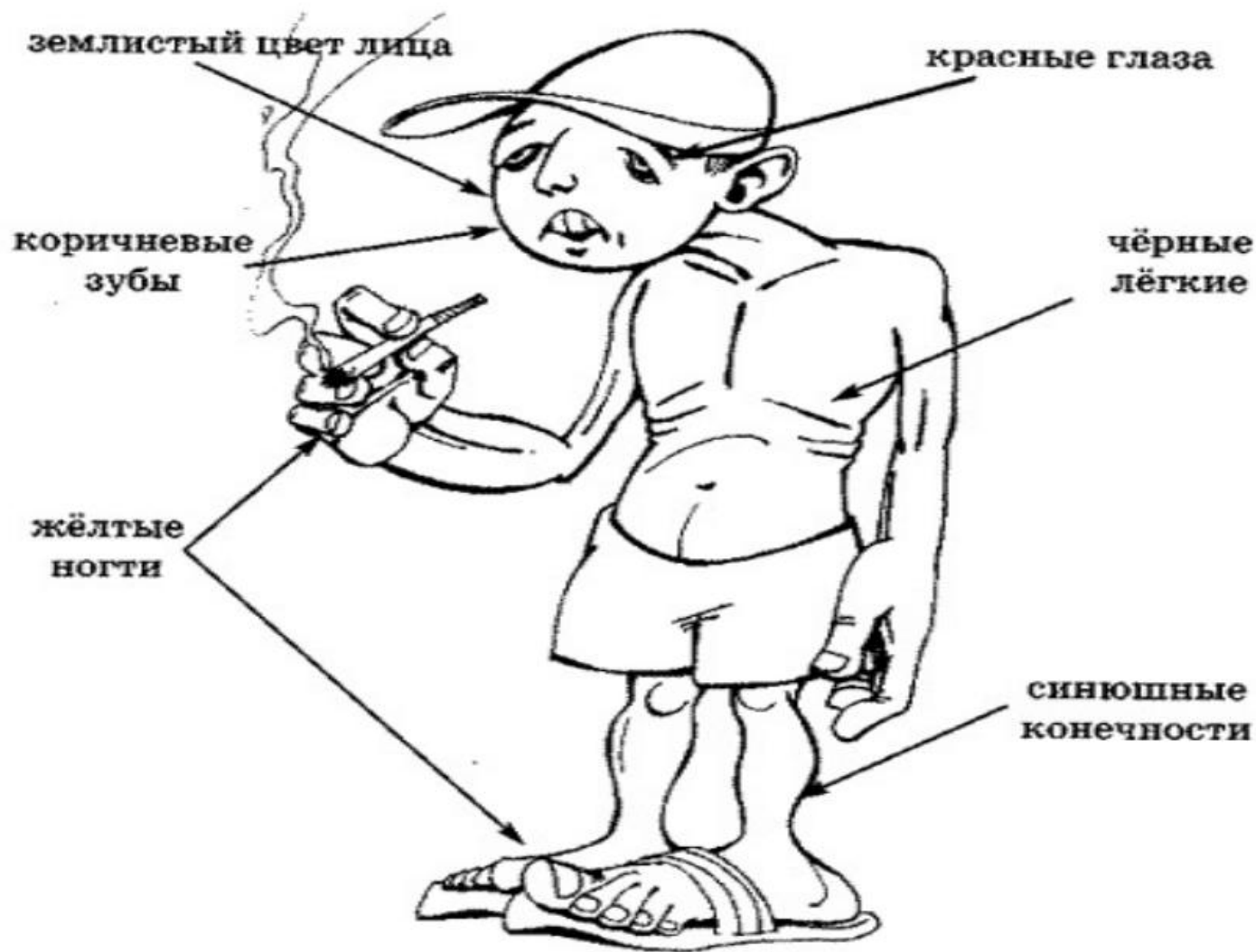
Содержание вредных веществ в сигарете



Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. Но ни в коем случае не токсинов - в том числе и из табачного дыма. Думаем, что тут все понятно.

"Раскрась курильщика"



ЭТО ВАЖНО!

Пословица гласит: «Здоровье не купишь, его разум дарит»

Ребята, помните, что ваше здоровье в ваших руках.

Если вы будете соблюдать правила здорового образа жизни, болезни вас будут обходить стороной.



Спасибо за внимание!

**Будьте
здоровы!**

