



СТЕНД - ПРИЗЫВ

«Стань сильным и
здоровым»

МБУ «ВЦБС»
Мотызлейская
сельская
библиотека
2020г.

Проблема здорового образа жизни в наше время является одной из самых трудных и актуальных. Ведь главное достояние любого государства, основное богатство – это его граждане. Стране нужно здоровое и активное население.

«В здоровом теле – здоровый дух».
Все мы много раз слышали это

изречение. В этой фразе заповен



Мы молодые - мы духом сильны! Мы выбираем здоровье страны!

Здоровый человек – не только не имеет физических болезней и дефектов, но ощущает себя полностью благополучным физически, психически и социально. Вредные привычки, неправильное питание, стресс негативно влияют на здоровье, поэтому чем более здоровый образ жизни ведет человек, тем больше у него шансов сохранить и укрепить свое здоровье.



Откажись от вредных привычек! Выбери ЗОЖ!

Факторы отрицательно влияющие на здоровье:
- курение и злоупотребление алкоголем;
- неправильное питание;
- наркотики;



Лозунги и призывы

- Чистота – залог здоровья!

- Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

- Если хочешь быть здоров – закаляйся!

- В здоровом теле – здоровый дух!

- Кто аккуратен, тот людям приятен!

Чистота – лучшая красота!



Календарь

7 апреля — Всемирный день здоровья

31 мая – Всемирный день по борьбе с табакокурением

26 мая — Всемирный день против

злоупотребления наркотиками и их незаконного оборота

8 августа — День физкультурника

27 сентября — Всемирный день туризма

2 октября – День детского здоровья

3 октября — Всемирный День трезвости и борьбы с алкоголизмом

24 октября – Всемирный день туризма

19 ноября – Международный день отказа от курения

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья, принятие профилактических мер с целью устранения причин и последствий болезней.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18–20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % — от здравоохранения.

элементы ЗОЖ





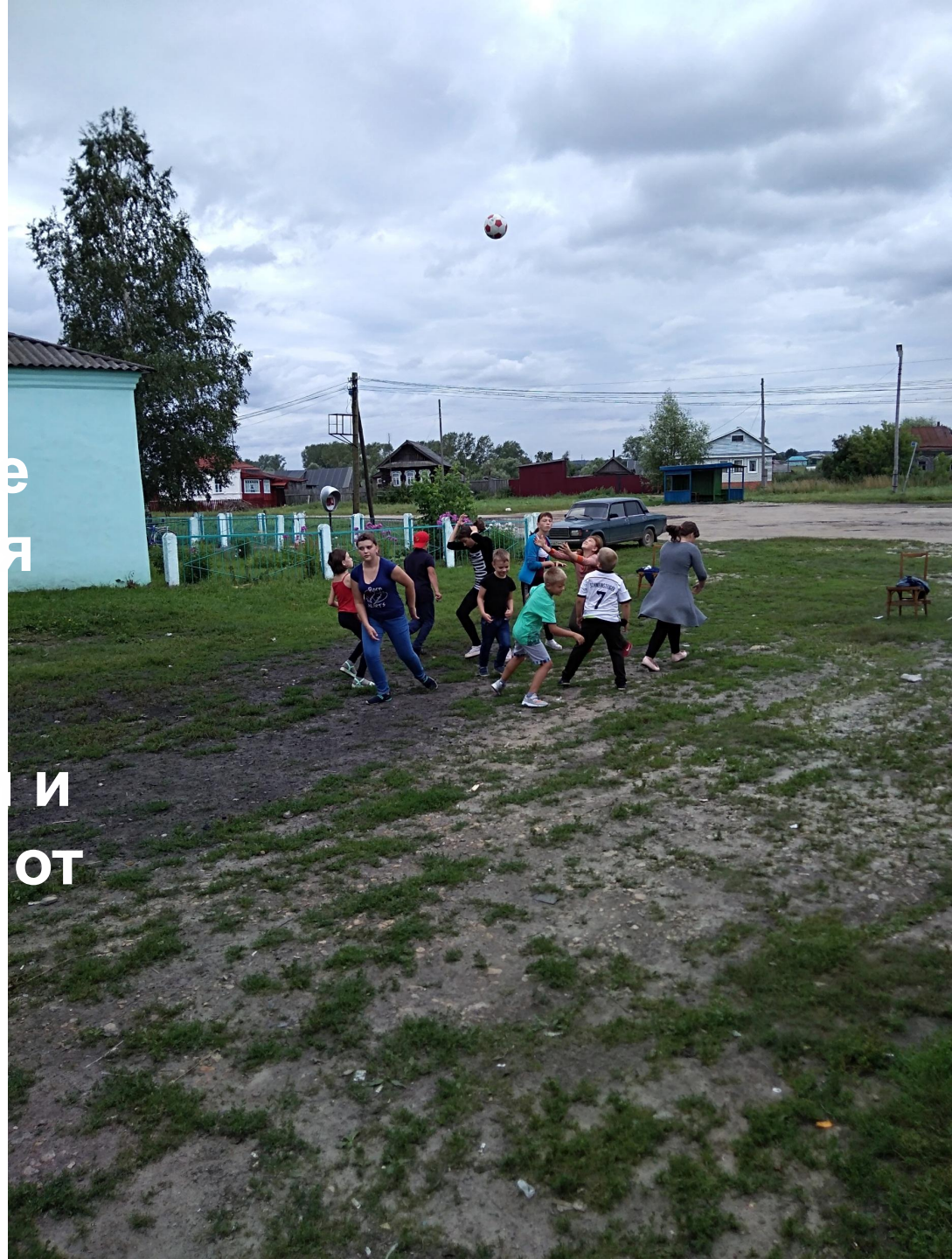
Спорт —
залог
здоровья

САНЖИЛГА
САНЖИЛГА
САНЖИЛГА
САНЖИЛГА





с
ф
у
п
о
с
и
м
б



е
я
и
от



3
Д
О
Б
Р
О
Е
Ч
И
Т
А
Н
И
Е
М
О
Ж
Е
Т
Б
Ы
Т
Ь
П
Р
О
С





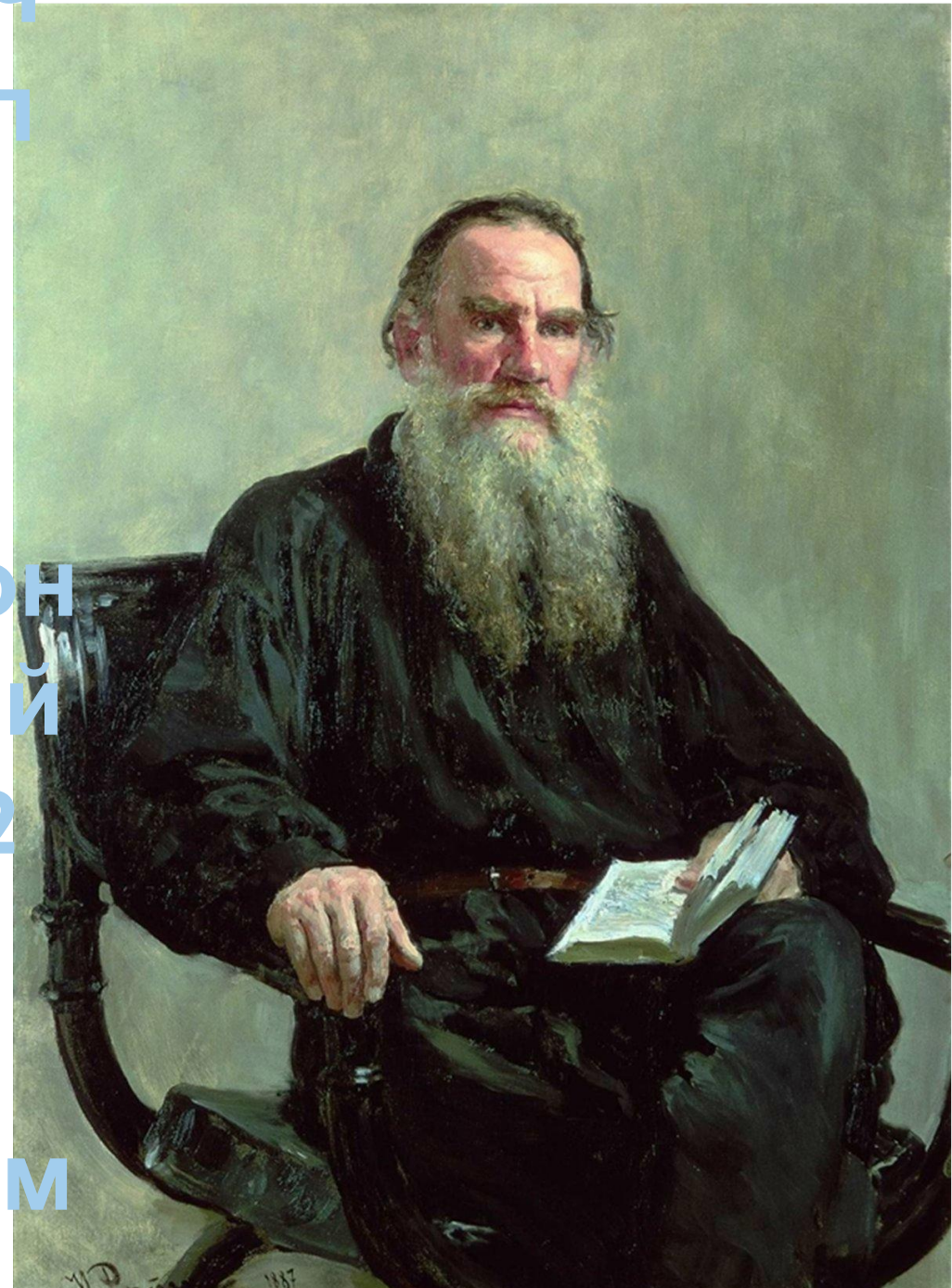


**А.С Пушкин был
крепкого
телосложения,
гибкий,
благодаря
ежедневной
гимнастике.**

Лев Николаевич Толстой прожил долгую жизнь благодаря физическим упражнениям, он увлекался ездой на лошади. В 82 года он совершал прогулки верхом на лошади.



Л. Н. Толстой
верхом на лошади



верхом на лошади
Л. Н. Толстой

• Желаю всем:

Никогда ничем не болеть;

Правильно всегда питаться,

Спортом только заниматься;

И чтоб здоровье сохранить,

Вести всегда здоровый образ жизни!

**Сделайте ,ребята, правильный
выбор и войдете во взрослую жизнь
здоровыми, жизнерадостными,
доброжелательными людьми
уверенными в своих силах.**



Будь спортивным и здоровым ...

СПАСИБО
за
ВНИМАНИЕ!

▪ Будь спортивным и здоровым!
Спортивным быть теперь
вновь модно!
Со спортом много ты
поймёшь:
Спорт – и здоровье без
таблеток,
Спорт – и веселье без забот.
С друзьями спортом
заниматься,
Поверь, реально круглый год!
Мороз – коньки ты одеваешь,
Затем на лыжи уж встаёшь!
Попробуй делать каждый день
Зарядку утром! Будет лень
Вначале, но привыкнешь
скоро...
Здоровым станешь – это
клёво!

