



## 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 заложен





# 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



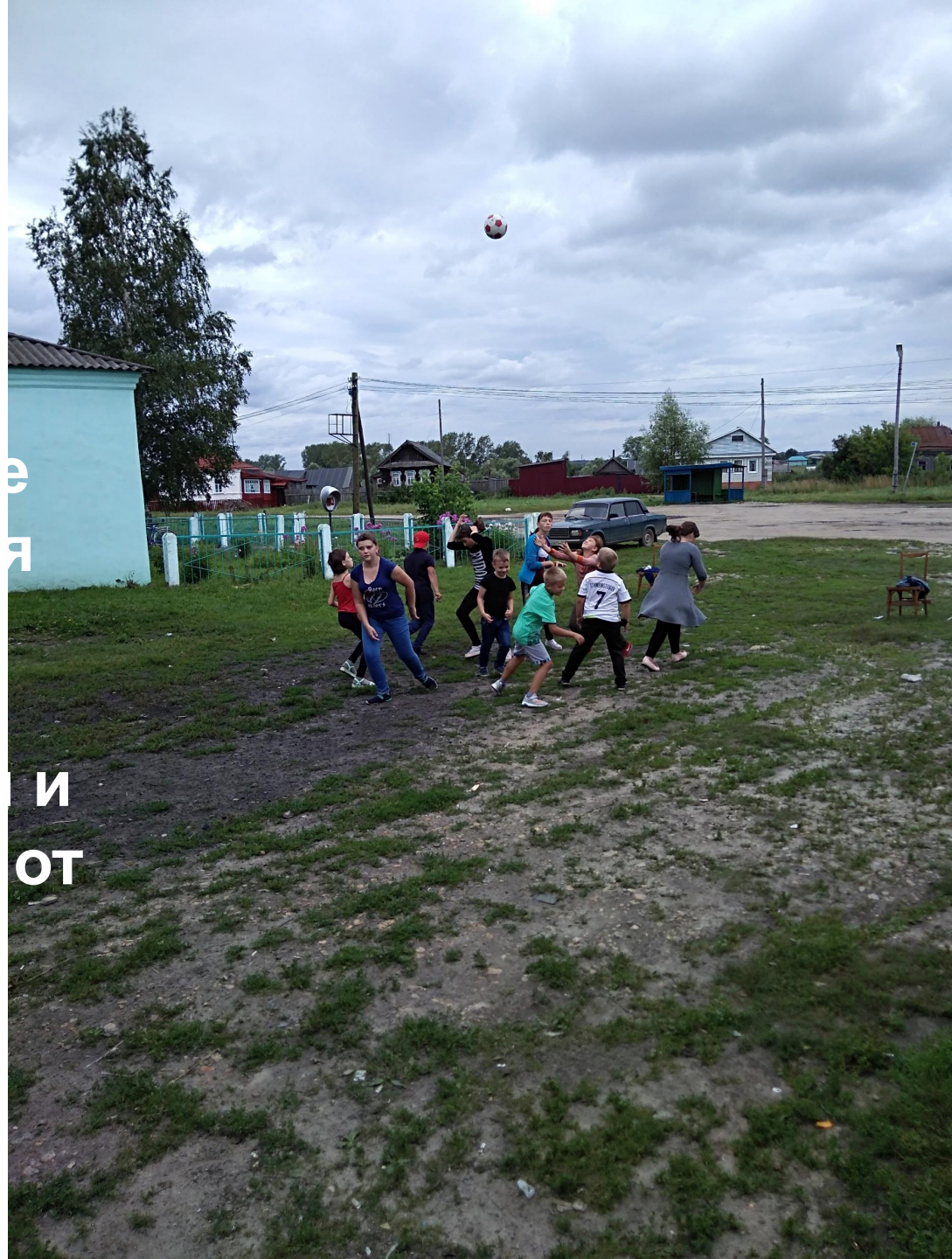
САНЖИЛГА  
САНЖИЛГА  
САНЖИЛГА  
САНЖИЛГА







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











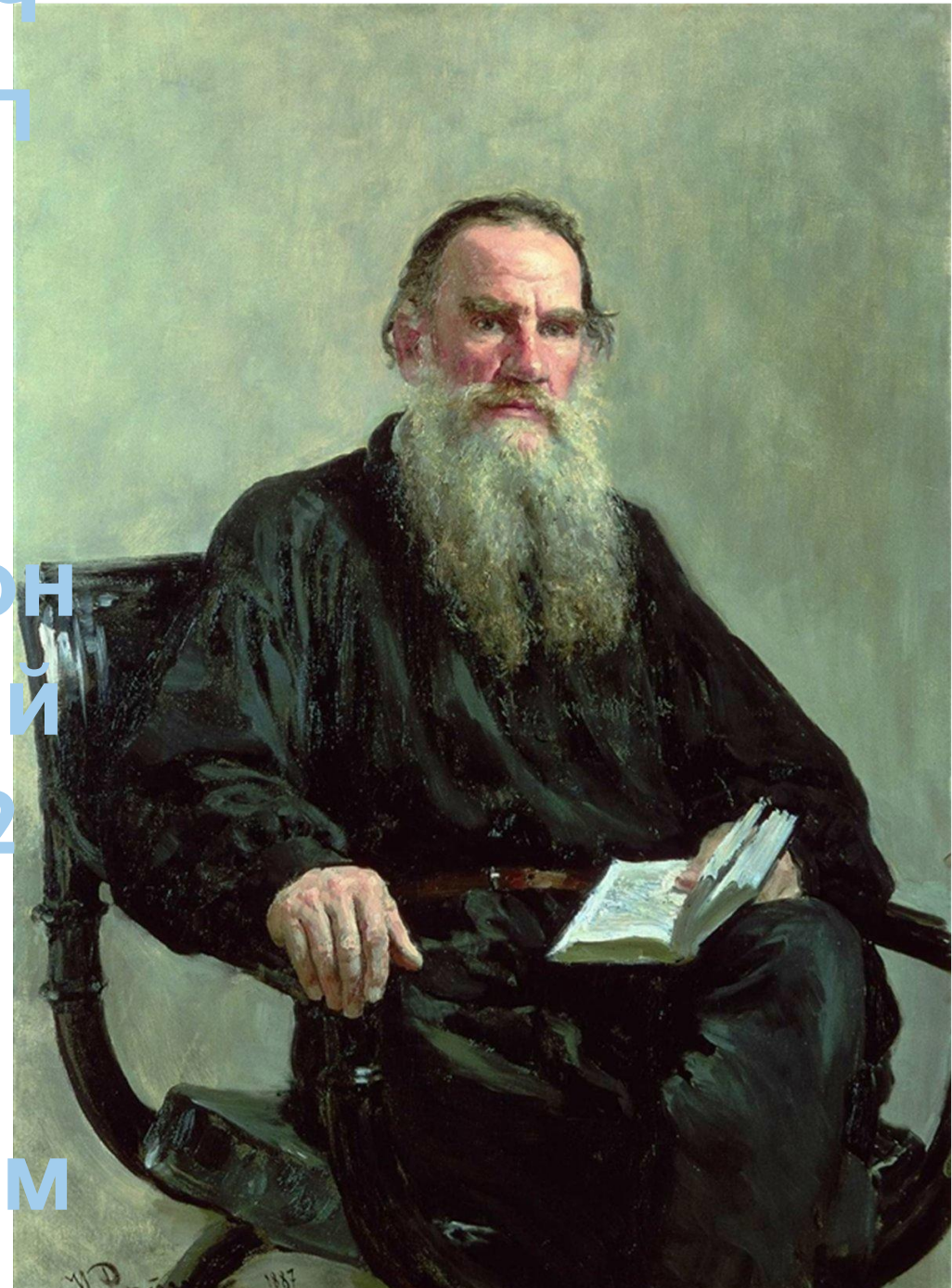
**А.С Пушкин был  
крепкого  
телосложения,  
гибкий,  
благодаря  
ежедневной  
гимнастике.**



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!

