

Районная Детская библиотека. МБУК "Устьянская МЦРБ"

# **«ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ»**

*Выставка – совет для подростков к Всемирному дню здоровья*



# Всемирный день здоровья 2021.

Тема дня 2021 года - 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. Процвetaют империи, продающие доверчивым клиентам пилули, 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.



# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ В 2021 ГОДУ.

  
2021god.com



Апрель						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

***Всемирный день здоровья отмечается каждый год 7 апреля с 1950 года.***

*В этот день вступил в силу указ Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Он проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.*



**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 поднимание 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



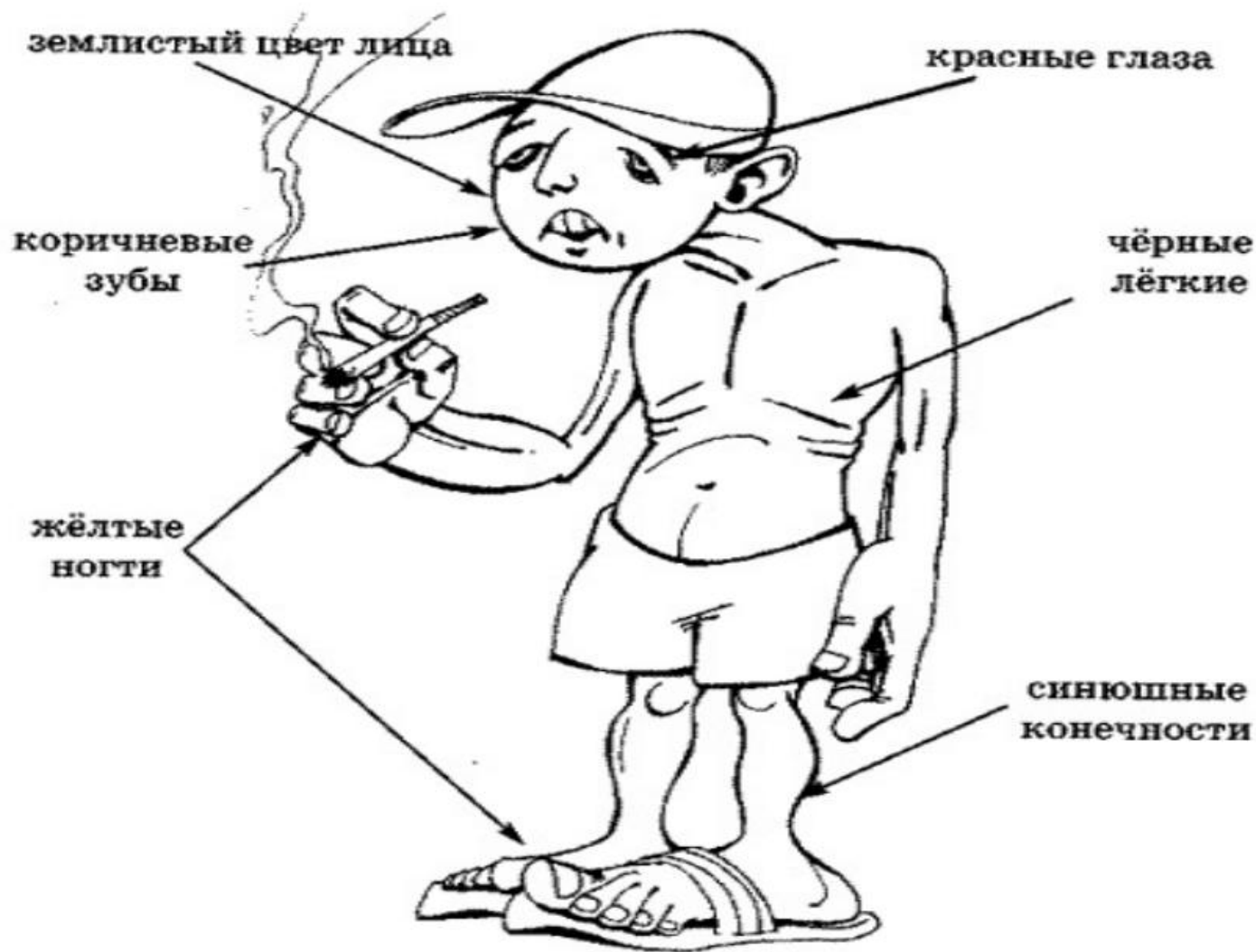
«Всякий курящий должен знать и понимать, что он отравляет не только себя, но и других». (Н. Семашко). От пагубных привычек страдают красота и здоровье.

### 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!**