

**В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ
ВСЁ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ
ВОЗРАСТАЕТ ТЕНДЕНЦИЯ ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

**ЗОЖ НАПРАВЛЕН НА СОХРАНЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА,
ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ
И УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА
В ЦЕЛОМ.**

**МНОГИЕ НЕ ЗНАЮТ, НО ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА НА 60 % ЗАВИСИТ
ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ.**



**Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!**

**Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!**

**Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!**

**Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит –
Будет самый лучший вид!**

А. Никулина

Наш адрес:
Нижегородская область, г. Перевоз,
пр-т Советский, д. 10
Центральная детская библиотека
им. Л.Г. Волкова



8 (831) 48 5 27 53



<https://vk.com/cdbperevoz>



<http://www.cbs-perevoz.ru/>

Составитель: Касьянова Е.В.,
зав. ЦДБ им. Л.Г. Волкова

МБУК «Перевозская ЦБС»

Центральная детская библиотека
имени Лазаря Григорьевича Волкова

12+

Здоровым быть здорово!

Информационный буклет



Перевоз
2023

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Не обязательно заниматься спортом профессионально. Для здоровья достаточно ежедневных физических нагрузок. Например, посещение фитнес-центра, ФОКа или танцевальной студии. Также подойдут плавание, вело- и пешие прогулки на свежем воздухе.



ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

В идеале человек должен ложиться спать ежедневно в одно и то же время, то есть соблюдать режим. Сон взрослого человека должен составлять минимум 7 часов, детей – 8 часов. Перед сном рекомендуется совершать прогулку на воздухе, исключить взаимодействие с гаджетами, которые негативно влияют на работу нервной системы, за два часа до сна.

Также желательно не употреблять на ночь тяжёлую пищу. Её прием должен быть максимум за два часа до сна.



ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД

Гигиена – это не только мытье рук, чистка зубов и уход за телом. Сюда также входит гигиена жилища, которая подразумевает регулярное наведение порядка, поддержание чистоты и проветривание комнат.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психологическую зависимость. Прежде всего от табачного дыма страдает лёгочная система, разрушаются механизмы защиты легких. Алкоголь разрушающе действует на все системы и органы. Он поражает головной мозг, сердце, печень, поджелудочную железу, почки. Развивается не только физическая, но и психологическая зависимость.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ЗОЖ предусматривает отказ от фастфуда. Правильное питание заключается в потреблении полезных продуктов, обогащенных витаминами и минералами. Это овощи, фрукты, мясная и молочная продукция, рыба, разнообразные крупы.



ЗДОРОВОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Оно достигается тогда, когда человек чем-то увлечён: у него есть любимая работа; интересный досуг, хобби; он ставит перед собой всё новые цели; он чувствует себя наполненным и нужным.

