



Высказывания великих людей о здоровом образе жизни

Жизнь требует движения (Аристотель)

Гигиена – залог здоровья (Цицерон)

Воздержанность и труд – вот два истинных врача человека: труд обостряет его аппетит, а воздержанность мешает злоупотреблять им. (Руссо Ж.)

Гимнастика есть целительная часть медицины. (Платон)

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. (Шопенгауэр Артур)

Движение – кладовая жизни. (Плутарх)

Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье. (Генрих Гейне)

Здоровье – мудрых гонорар... (Беранже Пьер Жан)



Ждём вас по адресу:

309070 г. Строитель, ул. Юбилейная 1,

т. 5-07-63

Часы работы:

с 1100 до 20.00 ежедневно,

кроме понедельника

последняя пятница месяца –

санитарный день

Сайт: <http://yakovbibl.ru/>



Составитель: Т. А. Сергеева, вед. библиограф

МБУК «ЦБ Яковлевского района»
Методико-библиографический отдел



Информационный
буклет

г. Строитель
2017

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней ли физических дефектов. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

ПРАВИЛА здорового образа жизни

Правильное питание



Чистая вода



Движение - жизнь



Вредные привычки



Режим отдыха и сна



Электромагнитные поля



Свежий воздух



Закаливание



Позитивный настрой



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ГЛАСИТ:

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Быстро и ловкого болезнь не догонит.

В здоровом теле здоровый дух.

Веселому жить хочется, помирать не можется.

Если хочешь быть здоров — закаляйся.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Здоров будешь — все добудешь.

Здоровья за деньги не купишь.

И собака знает, что травой лечатся.

И старым и молодым вреден табачный дым.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Курить — здоровью вредить.

Пешком ходить — долго жить.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

Ходи больше, жить будешь дольше.

Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.

Чистая вода — для хвори беда.

Чистота — залог здоровья.

Быть здоровым – стильно!

«Если хотите иметь успех, вы должны выглядеть так, как будто вы его имеете» (Томас Мор)



Хочешь доказать свою оригинальность - научись делить в уме шестизначные цифры!



Хочешь отвлечься от неприятностей - поболтай с другом, потанцуй на дискотеке, сыграй в футбол!



Хочешь быть стильным – ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!!!

