

*Здоровье – это самое большое богатство, которое является достоянием всего общества. Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, помогает преодолевать трудности, а также дает возможность успешно решать жизненные задачи.*

*Жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, когда недуг даст о себе знать, но лучше не ждать заболевания, а начать вести здоровый образ жизни как можно раньше.*



Придет тихо счастье к вам кошкой,  
Здоровье зайдет пусть спеша.  
Любовь просочится в окошко,  
Успехом тихонько шурша.  
Мечта ваша, стоя за дверью,  
Решит, что ей сбыться пора.

Наш адрес  
347304, Россия  
Ростовская область, Цимлянский район  
станция Красноярская улица Победы 99

Режим работы библиотеки  
С 9-00 до 17-00  
Перерыв: с 12-00 - 13-00  
Выходные дни: Воскресенье,  
Понедельник



Составитель: Войтишар К.Б.

Красноярский отдел  
МБУК ЦР «ЦМБ»

6+

«Береги здоровье смолоду!».



( Книжная закладка – памятка)

2022

## Что такое здоровье?

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы.



## Пословицы и поговорки о здоровье



## Правила для всей семьи!

### Семь факторов здорового образа жизни

- 1. Рациональное питание:**
  - пища, сбалансированное по макро- и микроэлементам;
  - правильный баланс в рационе питания растительной и животной пищи, необходимость пищевых волокон;
  - регулярность и своевременность питания;
  - восполнение недостатка макро- и микроэлементов с помощью обогащённых продуктов питания;
  - умеренность в питании.
- 2. Высокая двигательная активность:**
  - подвижные, спортивные игры;
  - спортивные секции, аэробика;
  - активный отдых, прогулки и ближний туризм;
  - утренняя гигиеническая гимнастика;
  - дыхательная гимнастика.

