

# Мы - за здоровый образ жизни

**Дорогие ребята!**

*Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы! Доброе здоровье, обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи*

## **Половицы о здоровье**

Здоровье не купишь – его разум дарит.  
Здоровым быть — горе забыть.  
Здоровье приходит днями, а уходит часами.  
Здоровье сбережешь, от беды уйдешь.  
Здоровье растеряешь — ничем не наверстаешь.  
Здоровому человеку - все здорово.  
Здоров – скачет, захворал – плачет.  
Здоровьем слаб, так и духом не герой.  
Здоровье и счастье не живут друг без друга.



## Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

## Если хочешь быть здоров!

Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.  
Добрый быть, веселым быть.  
Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.  
Береги ты с детства уши  
И не лезь ты, друг мой, в лужи.  
Будешь спортом заниматься,  
Тебе нечего бояться.  
И зевать ты не будешь,  
Если про зарядку не забудешь.  
Мойся в бане, закаляйся.  
Правильно всегда питайся.  
Правильно всегда сиди,  
За осанкой следи.  
Не травись ты табаком,  
Чтоб не выглядеть глупцом.  
Ты здоровье береги,  
Сам себе ты помоги!



## СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один  
король.

Имел он много золота, но был совсем  
больной.

Он очень мало двигался и очень много  
ел.

И каждый день, и каждый час  
Все больше он толстел.

Одышка и мигрени измучили его.  
Плохое настроение типично для него.

Он раздражен, капризен – не знает  
почему.

Здоровый образ жизни был незнаком ему.  
Росли у него детки. Придворный эскулап  
Микстурами, таблетками закармливать их  
рад.

Больными были детки и слушали его.

И повторяли детство папаши своего.

Волшебник Валеолог явился во дворец.  
И потому счастливый у сказки сей конец.

Волшебник Валеолог сказал: «Долой  
врача!»

Вам просто не хватает прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,  
В походы, в лес ходить.

И меньше нужно времени  
В столовой проводить.

Вы подружитесь с солнцем,  
Со свежим воздухом, водой.

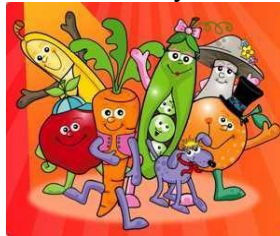
Отступят все болезни, промчатся  
стороной.

Несите людям радость, добро и сердца  
свет,

И будете здоровы вы много-много лет.

## 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!



### Дорогие ребята!

Библиотека всегда ждёт вас!

Приходите и читайте.

Наш адрес:

347304, Россия,

Ростовская область,

Цимлянский район,

ст. Красноярская ул. Победы 99

с 9.00 до 17.00

выходной – воскресенье

понедельник

Тел. (8-863) 58-5-10

Составитель: Войтишар К.Б.

Муниципальное бюджетное учреждение  
культуры Цимлянского района  
«Центральная межпоселенческая библиотека»  
Красноярский отдел

## В здоровом теле – здоровый дух



Информационный буклет для детей и  
юношества