Что такое здоровье?

По определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия».

«Здоровье - это состояние духа, эмоционально-психологической и физиологической сфер жизнедеятельности человека, которое создаёт наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, ответственности за него».

В словаре русского языка С. И. Ожегова понятие «здоровье» рассматривается как правильная, нормальная деятельность организма.

«Здоровье – состояние животного тела или растения, когда все жизненные отправления идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни»

(В. И. Даль. Толковый словарь)

Чтобы быть всегда здоровым,
Нужно бегать и скакать.
Больше спортом заниматься,
И здоровым не скучать.

НАШ АДРЕС:
г. Боготол,
ул. Иркутская ,1 «Б»
Библиотека– филиал №1
МЫ ЖДЕМ ВАС ЕЖЕДНЕВНО
с 10.00 до 18.00 час.
Выходной – воскресенье,
Последний день месяца - санитарный день

e-mail: filial1b@mail.ru

Составитель и компьютерный набор:
библиотекарь филиала №1 Федорова Ю.О,
Редакция: библиограф Салцевич А.М.

МБУК ЦБС г. Боготола
Библиотека-филиал №1

«Твоё здоровье- в твоих руках»

Информационный буклет о здоровом образе жизни

Боготол, 2023

Оставаться долгие годы молодым, активным, жизнерадостным и здоровым хочет каждый из нас. Только о том, что беречь своё здоровье нужно с молодых лет, задумывается не каждый. И совершенно напрасно! Ведь гораздо легче сохранить своё здоровье, чем потом прилагать множество усилий, чтобы его вернуть.

Одним из показателей нашего качества жизни является здоровое питание на каждый день– для здоровья и долголетия. Здоровое, рациональное питание, регулярные занятия фитнесом, отказ от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе помогают нам оставаться бодрыми, здоровыми, активными и жизнерадостными!

Формула успеха

«Я смелый, твёрдо уверенный в себе человек. Я всё умею, я всё могу, всё мне по плечу. Я смело смотрю миру в лицо. Среди всех житейских ураганов и бурь я крепко стою как скала, о которую всё сокрушается».

Мало есть, пить больше воды, заниматься спортом, дышать свежим воздухом, как можно больше ходить, много спать, просыпаться с улыбкой, почаще смеяться, любить жизнь, ежедневно удивляться.

Твоё здоровье в твоих руках!

Не разрушай своё здоровье и жизнь

-Не будь злобным, угрюмым и не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.

-Помни: неправильное и неполноценное питание делает жизнь короче.

-Недостаток движения, физических нагрузок очень вредны.

-Откажись от вредных привычек, которые ведут к преждевременным морщинам, повышают риск возникновения некоторых заболеваний, которые укорачивают жизнь.

-Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм.