

Здоровый образ жизни

«Здоровье потеряешь – все потеряешь»

«Сегодня праздник – День здоровья!

Ведь это так на самом деле:

Здоровый дух в здоровом теле!

Ведь как прекрасно, господа,

Здоровьем обладать всегда!

И, чтобы не было проблем,

Здоровья пожелаем всем!»

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Приглашаем в библиотеку. Познакомьтесь с подбором книг о здоровом образе жизни: художественной и научно-популярной литературой, журналами.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

- 1. Соблюдайте режим дня!
- 2. Обращайте больше внимания на питание!
- 3. Больше двигайтесь!
- 4. Спите в прохладной комнате!
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- 7. Гоните прочь уныние и хандру!
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- 10. Желайте себе и окружающим только добра!

