



ЗДОРОВЬЕ БЫВАЕТ РАЗНОЕ



Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

МБУ «ЦБС Верхнеуслонского муниципального района»
Маматкозинская сельская библиотека-филиал № 21

«ЗдОРОВО жить здорОвым!»

Буклет



Наш адрес: Республика Татарстан,
Верхнеуслонский район,
село Старое Русское Маматкозино,
ул. Молодежная, д.5

Часы работы:

9.00 до 17.00

Суббота: 9.00 до 12.30

Обед: 12.00 до 13.30

Выходной: Воскресенье.



Старое Русское Маматкозино,
2025 г.

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

Слагаемые здоровья:



Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

- ✓ от состояния здоровья;
- ✓ от условий обитания (климат, жилище);
- ✓ от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);

- ✓ от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
- ✓ от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).



Правила здорового образа жизни

- ✓ Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
- ✓ Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
- ✓ Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов

вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.

- ✓ В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
- ✓ Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
- ✓ Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
- ✓ Закаливайте свой организм.
- ✓ Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

