



**ЗДОРОВЬЕ  
БЫВАЕТ  
РАЗНОЕ**



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



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.

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

**«ЗДОРОВО ЖИТЬ  
здоровым!»**

*Буклет*



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 употребляйте алкоголь и другими вредными привычками.

