

Подари себе красоту

Гимнастика

Вдох глубокий, руки шире,
Не спешите – три-четыре! -
Бодрость духа, грация и пластика!
Общеукрепляющая,
Утром отрезвляющая,
Если жив пока еще, – гимнастика!

Если вы в своей квартире, -

Лягте на пол – три-четыре! -

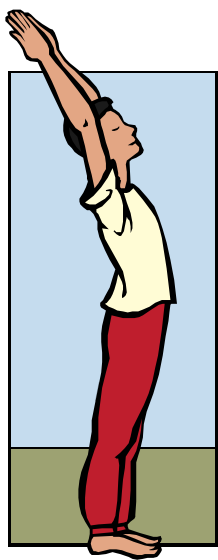
Выполняйте правильно движения!

Прочь влияния извне -

Привыкайте к новизне, -

Вдох глубокий до изнеможения!

Высоцкий Владимир



Желаем мира на земле,
И хлеба-соли на столе,
И чтоб здоровье крепким

было,
И никогда не подводило,
Чтоб стучалась радость в
дом
Утром, вечером и днем!

МБУК «ЦБС Ленинск-
Кузнецкого
муниципального
района
Модельная
библиотека

С. Красное

Ул. Чапаева, 1

Телефон: 61-2-25

Здоровье и деньги

Здоровье из-за денег
Не стоит отдавать!
Потянешь через

меру
И станешь их терять.
Леченье

не бесплатно.

На хлеб они нужны.
И очень неприятны
Упреки от жены.
Босой, полуголодный
Слоняется

бездельник.
А все же – грамм
здоровья –
Дороже тонны денег!
Сергей Волков.

МБУК «ЦБС Ленинск-Кузнецкого
муниципального района»
Модельная библиотека

ЗДОРОВЬЕ = ЖИЗНЬ



Красное
2014

Мое здоровье—мое богатство!

Проблема здорового образа жизни в наше время является одной из самых трудных и актуальных. Ведь главное достояние любого государства, основное богатство – это его граждане. Для того чтобы государство могло нормально существовать и стабильно развиваться, ему необходимо здоровое, активное население.



«В здоровом теле – здоровый дух». Все мы много раз слышали это изречение. В этой простой фразе заложен глубочайший смысл. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека (телесной и духовной).

«Образ жизни» - это поступки человека, его поведение, отношение к себе и окружающим. Проще говоря, что человек делает каждый день. Если человек бережно относится к себе (и к окружающим тоже!), пытается продлить свою жизнь, сохранить здоровье, принести как можно больше пользы обществу, то можно сказать, что его образ жизни здоровый.

Соответственно, здоровый образ жизни человека направлен на физическое и духовное самосовершенствование индивида, на его положительный вклад в общественную жизнь.

Здоровый образ жизни предполагает правильное питание, физическую активность, полноценный отдых и многое другое. Поэтому человек, желающий сохранить красоту, должен придерживаться правильного режима дня с регулярным чередованием труда и отдыха, с полноценным и достаточным по длительности сном и, естественно, с активным пребыванием на свежем воздухе.