

МБУК «Анапская ЦБС»
Детско-юношеская библиотека-филиал № 1
имени В.И. Лихоносова

Челлендж

«Вектор жизни»

(ЗОЖ)

Анапа, 2022

**Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!
В мире нет рецепта лучше –
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет –
Вот и весь секрет!**



Всегда думали о том, как бы сделать свою жизнь лучше? Стать более активным или просто почувствовать себя здоровее? Понятие «здоровье» основано на многих вещах, в том числе: на генетических особенностях, рационе питания, физических упражнениях и образе жизни в целом. Мы не можем контролировать и изменять нашу генетику, но мы можем внести изменения в другие сферы жизни, которые поддаются нашему контролю – это поможет сделать образ жизни более здоровым.



Здоровый образ жизни помогает совершенствоваться во всех сферах жизни – улучшается настроение, появляется энергия, чтобы изучать и пробовать новое. Начнём?

КАК НАЧАТЬ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ОРГАНИЗУЙ СВОЙ РЕЖИМ ДНЯ



ЗДОРОВЫЙ СОН – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



БЕРЕГИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ



БОЛЬШЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ



БУДЬ ПОЗИТИВНЫМ



Здоровый образ жизни!

Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни!

Удача и успех.

Здоровый образ жизни!

Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни!

Моя это судьба.



Источник:

Как начать вести здоровый образ жизни wikiHow: сайт. – 2022. – URL <https://ru.wikihow.com/начать-вести-здоровый-образ-жизни> (дата обращения 03.10.2022). – Текст: электронный.

Составитель: зав.отделом по работе с детьми Чунарева Н.П.