

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

представляет

профилактический дайджест

«ПЯТЬ СЛАГАЕМЫХ ЗДОРОВЬЯ»



Что мы замечаем, только когда теряем?

Есть множество вариантов ответов на эту детскую загадку, но главный, конечно же, **ЗДОРОВЬЕ.**



Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей.

Здоровье, как и жизнь – личное богатство. Как распорядится ими человек, зависит лишь от его желания, знаний и умения. Здоровье мы приобретаем вместе с жизнью как необходимую принадлежность и не думаем о нём, пока не потеряем.

ПЯТЬ СЛАГАЕМЫХ ЗДОРОВЬЯ

1. ВИТАМИНЫ

2. ДВИЖЕНИЕ

3. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

4. НАСТРОЕНИЕ

5. ОБРАЗ ЖИЗНИ

ВИТАМИНЫ

Витамины, содержащиеся в продуктах питания



Витамины (от лат. *vita* - «жизнь») – органические вещества, абсолютно необходимые для человека.

Витамины не синтезируются в организме человека (или синтезируются недостаточно) и должны поступать с пищей. Восполнить потребности в витаминах можно с помощью правильной и сбалансированной еды.

ДВИЖЕНИЕ

Физическая активность - обязательное условие нормального функционирования организма человека. Как сказал Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения и ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь».



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена – это то, что защищает нас от попадания бактерий в наш организм. Соответственно, это не только благополучно влияет на опрятный внешний вид, но и на поддержание уровня здоровья и его укрепления.



HEALTH

НАСТРОЕНИЕ

Настроение является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Позитивный хороший настрой - это состояние благополучия, при котором каждый может реализовать свои способности, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать. Хорошее настроение, как известно, помогает любому из нас справляться с трудностями, заботами и невзгодами, которые часто встречаются на жизненном пути!



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни человека – ключевой фактор, определяющий его здоровье. Основными его параметрами являются труд (учёба), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Влияние образа жизни на здоровье колоссально! Человек, ведущий здоровый образ жизни, чувствует себя полным сил, реже посещает врачей и имеет явно больше преимуществ, чем те, кто не следит за здоровьем и имеет вредные привычки.



Каждый хочет видеть себя и своих близких здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы все жили в ладу с собой и с окружающим миром.

А между тем секрет этой гармонии прост –

здоровый образ жизни.

