

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

БИБЛИОТЕЧНАЯ АКЦИЯ

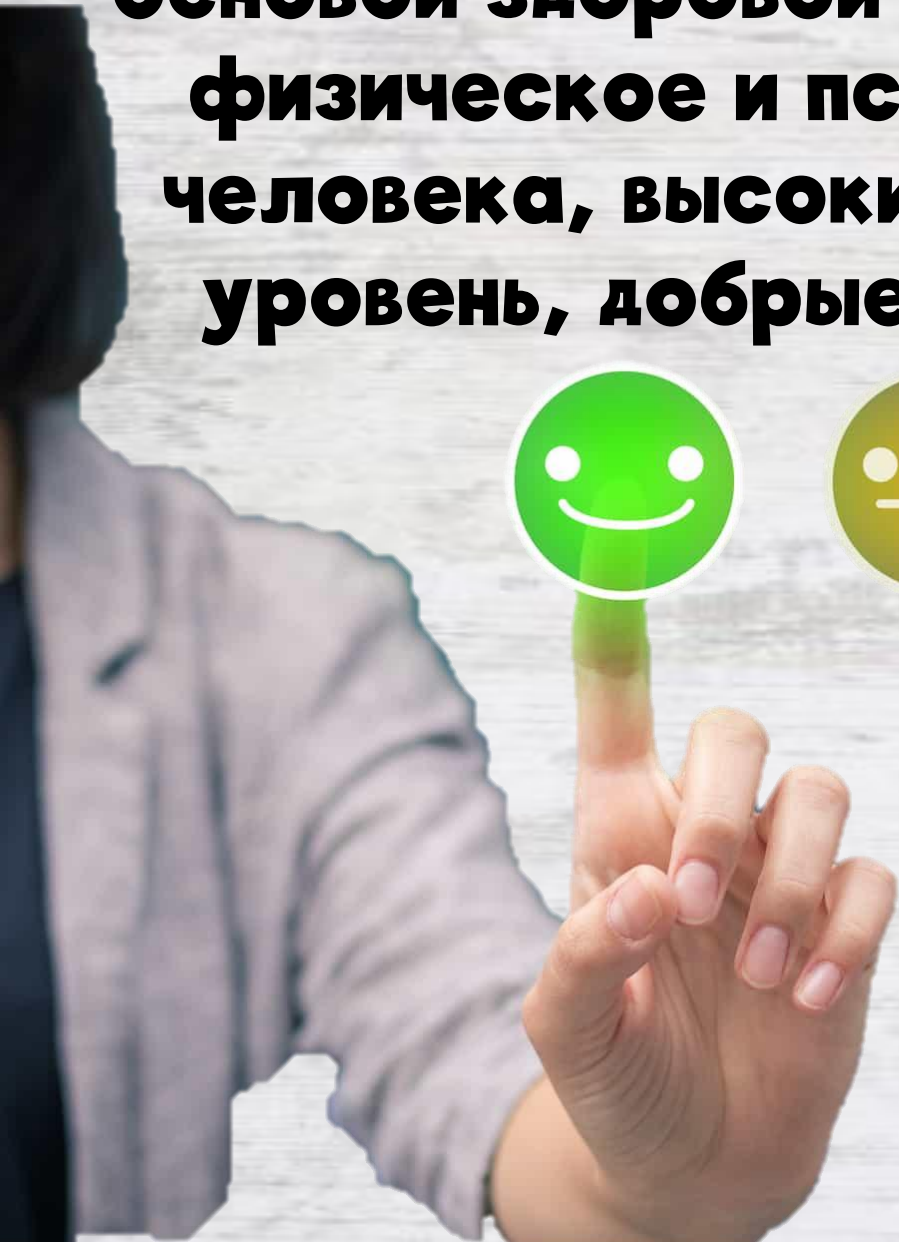
ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ СКАЖЕМ НЕТ!



11 сентября ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ



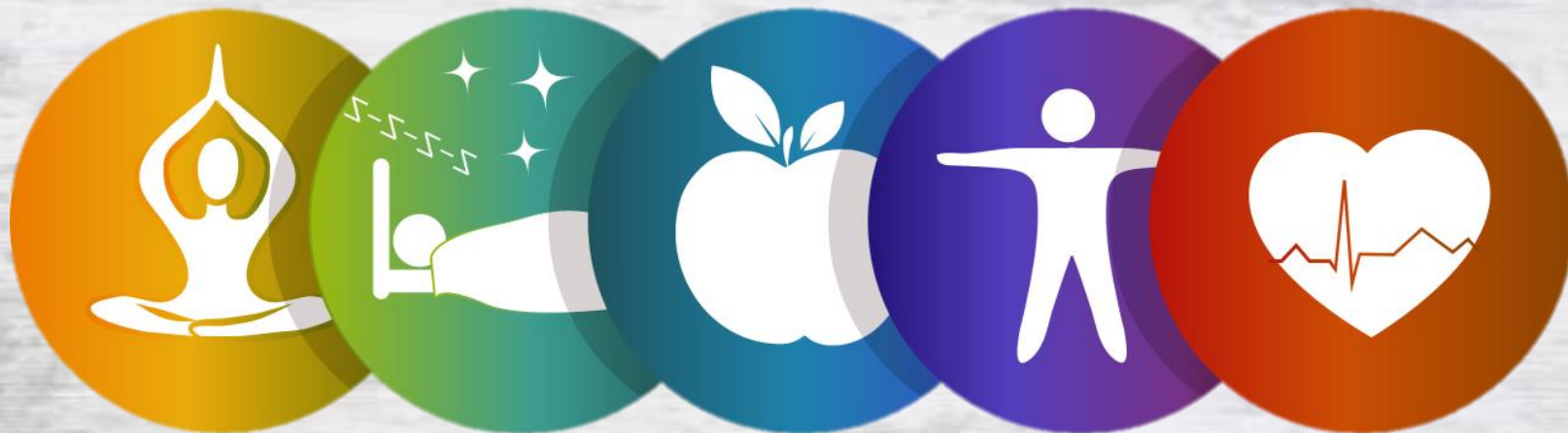
ТРЕЗВОСТЬ является важнейшей основой здоровой жизни, она сохраняет физическое и психическое здоровье человека, высокий интеллектуальный уровень, добрые отношения в семье.



ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ – это отличный повод напомнить человеку о преимуществах здорового образа жизни.



В России функционирует Портал здорового образа жизни (<https://www.takzdorovo.ru/>), в котором граждане могут вести дневник здоровья, получить помощь в отказе от вредных привычек, а также узнать о пользе физических упражнений.



По данным ВОЗ, наше здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 10% - от медицины, на 20% - от экологии и на 50% - от образа жизни. Таким образом, здоровье зависит на 70% от места и образа жизни самого человека.

5 СТОЛПОВ ЗДОРОВЬЯ:

- 1. отказ от вредных привычек**
- 2. физические упражнения**
- 3. правильное питание**
- 4. релаксация**
- 5. сон**



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

**Для того, чтобы жить счастливой и здоровой жизнью,
необходимо раз и навсегда отказаться от того,
что может негативно повлиять на вас!**



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Физнагрузка существенно улучшает здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, сокращая риск развития опасных для жизни заболеваний.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В основе здорового образа жизни лежит правильное питание. Важно заботиться о том, что вы едите каждый день. Правильное питание повышает уровень энергии и выносливости, что помогает эффективнее выполнять ежедневные задания и улучшает физическую форму.



РЕЛАКСАЦИЯ

Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, снять напряжение, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии.



СОН

Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

БЕРЕГИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!

По материалам из открытых источников сети Интернет
Подготовлено зав.отделом Нецадимовой Е.С.