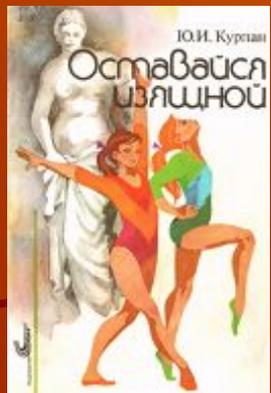


Музей Мухаметсалима Уметбаева

**«Лет до ста расти нам
без старости»»**





Книжная выставка

«Лет до ста расти нам без старости»



РЕКЛАМА

**Вы занимаетесь спортом?
Хотите быть сильными и ловкими?
Желаете сохранить здоровье?
Специально для Вас наш музей
Представляет Выставку книг**

«Лет до ста расти нам без старости»

**Книги о пользе лекарственных трав,
овощей, фруктов и ягод;**

**О культуре питания
ждут встречи с Вами!**

Стоит лишь открыть книгу...



КРАТКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ КНИЖНОЙ ВЫСТАВКИ «ЛЕТ ДО СТА РАСТИ НАМ БЕЗ СТАРОСТИ».

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам: здравствуйте, ребята!

Ребята! Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того, как он о нем заботится, от образа жизни.

В любом возрасте хочется быть красивыми и стройными. Глядя в зеркало, вы сравниваете себя с участниками конкурсов красоты, популярными актерами, известными спортсменами. И, сознайтесь, сравнение часто оказывается не в вашу пользу. У многих из вас неправильная осанка, ломкие волосы, плохая кожа...

Почему? Ответьте на эти вопросы: как часто, когда и сколько времени вы бываете на свежем воздухе, занимаетесь физкультурой и спортом, или проводите время у телевизора

Здоровый образ жизни подразумевает правильную организацию питания, равномерные физические нагрузки, регулярный отдых – в общем, все то, что поддерживает и укрепляет организм.



«Лет до ста расти нам без старости».

Из истории известно, каким закаленным был русский полководец Александр Васильевич Суворов. А ведь от рождения он был слабым и хилым ребенком. Люди еще с древности понимали, что необходимо закаляться. На Руси в IX веке купались зимой в проруби. Закаливание делает не только тело сильным, но и дух здоровым. Оно укрепляет мышцы и иммунитет, а нервную систему учит противостоять перегрузкам и стрессам. Но прежде чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить пять важных правил. Об этих правилах вы узнаете, когда прочитаете книги: «Шаг за шагом» Н.Коростелева, «Если хочешь быть здоров» и др.

Конечно, чтобы не болеть, без физкультуры и занятий спортом не обойтись.

«Лет до ста расти нам без старости».

Врач Древней Греции Гиппократ указывал, что без физической нагрузки человек не может быть здоровым. Мышцы атрофируются, человек становится хилым, физически слабым, а тело бесформенным и некрасивым. Предупредить это могут занятия физкультурой и спортом.

«Лет до ста расти нам без старости».

Если физические упражнения – это одна половина секрета достижения продолжительной, здоровой, физически активной и полноценной жизни, то вторая половина – это правильное и сбалансированное питание. Ещё 24 столетия назад был известен один из важнейших житейских законов: хорошее здоровье немислимо без правильного питания. Гиппократ говорил об этом так: «Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами».

Лет до ста расти нам без старости».

Важное значение в рационе принадлежит витаминам. Без витаминов обеспечить полноценное здоровье невозможно.

Лет до ста расти нам без старости».

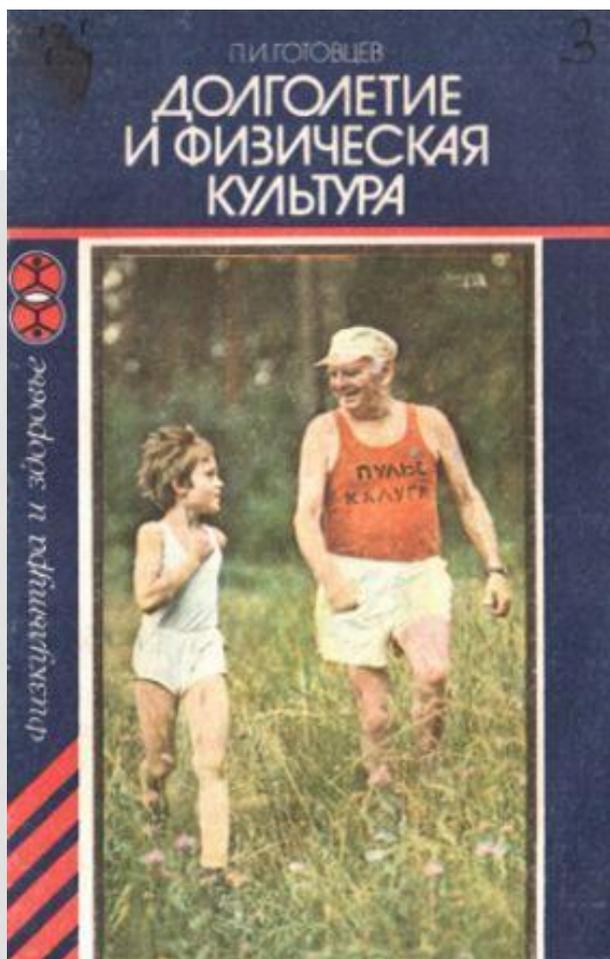
Здоровый образ жизни – отличная защита от болезней. Как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, и многое другое.

Надо коснуться и так называемых вредных привычек. Впрочем, хорошо известно, чем опасны для человека табак, алкоголь, наркотики. Однако, к сожалению, не все серьезно осознают угрозу.

Лет до ста расти нам без старости».

Итак, книги, представленные на выставке помогут вам научиться ценить, сохранять и укреплять здоровье. Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой и что является главным богатством человека!

Как всегда, права народная пословица: «Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье всего дороже».



«Труд делает человека счастливым, а спорт красивым»

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

«Чтобы тело и душа были молоды, Ты не бойся ни жары и ни холода»

Мы дружим с физкультурой и спортом.