

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**



Берёзовская сельская библиотека



Сегодня быть здоровым – это модно! Правильное отношение к себе, к своему здоровью, к природе и окружающим людям, любовь к спорту, не имение вредных привычек создают основу для здорового образа жизни.



Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни - это образ

жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



***Актуальность** здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека.*

В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.



Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Элементы здорового образа жизни:
окружающая среда: безопасная и
благоприятная для жизни, знания о влиянии
неблагоприятных факторов окружающей
среды на здоровье.



Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.



Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни .



**Занятия физкультурой - одна
из основных составляющих
здорового образа жизни.**



*Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым,
энергичным - бегать, не уставая, кататься на
велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во
дворе, не мучиться головными болями или
бесконечными насморками.*

*Наша задача - научить их думать о своем здоровье,
заботиться о нем, радоваться жизни.*



• Желаю всем:

Никогда ничем не болеть;
Правильно всегда питаться,
Спортом только заниматься;
И чтоб здоровье сохранить,
Вести всегда здоровый образ жизни!



**Сделайте ,ребята, правильный
выбор и войдете во взрослую жизнь
здоровыми, жизнерадостными,
доброжелательными людьми
уверенными в своих силах.**



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a badminton racket, a volleyball, a football, a table tennis paddle, and a tennis ball. The icons are arranged in a circular pattern around the central text.

Скажи себе:

«Я выбираю

здоровье, я выбираю

здоровый образ жизни!»»

