

## Пропаганда Здорового образа жизни (ЗОЖ)



**Здоровый образ жизни сегодня** – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни является одной из актуальных в библиотечном обслуживании молодежи.

**Быть здоровым стало модно и престижно.** Работа библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями. Библиотека здорового образа жизни - это комплекс мероприятий, направленных на развитие у молодежи самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей и навыков культуры здорового образа жизни, физической активности. Привить стойкий иммунитет к негативным влияниям среды.

### ВСЕГДА В ДВИЖЕНИИ

Этот принцип должен стоять «во главе угла» для каждого человека, стремящегося к здоровому образу жизни. При этом вовсе необязательно изнурять организм чрезмерными физическими нагрузками; результативно поддерживать его в неизменно здоровом тоне вам помогут несложные, но систематические физические упражнения.



Если хочешь быть  
здоров –  
**закаляйся!**



и профилактические курсы оздоровительного массажа.

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ ЗАКАЛЯЙСЯ!!!

Традиционная практика закаливающих мероприятий, будь то водные процедуры или спортивные занятия на свежем воздухе, действительно способствуют укреплению иммунитета. Включив принцип регулярного закаливания в свой повседневный образ жизни, вы станете практически неуязвимы перед простудой и вездесущими инфекциями. Отличным дополнением к сеансам закаливания станут систематические банные процедуры

## ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО!

Важнейший принцип здорового питания — полезный рацион и умеренность в потреблении пищи. Ингредиенты вашего меню должны содержать оптимальное количество витаминов и необходимых для организма минеральных веществ. Решительно отправьте «за борт» жирную пищу, фастфуд, покупные полуфабрикаты и прочих врагов здоровья и стройности фигуры. Что касается питья — не забывайте, что влага из-под крана предназначена исключительно для хозяйственных нужд, поэтому пользуйтесь для ее очистки специальными фильтрами или приобретайте в магазине очищенную бутилированную воду.

Здоровый образ жизни

Правильное питание

В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются:

- Строительным материалом для организма человека,
- Источником энергии,
- Укрепляют иммунитет.



## Правила ЗОЖ: нет вредным привычкам

Также, к правилам здорового образа жизни относится избавление от вредных привычек, ведь они – главные враги нашего организма.



## НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!

Сигареты, алкоголь и, уж тем более, наркотики не имеют ничего общего с понятием «здоровый образ жизни». Даже если вы выкуриваете всего пару сигарет в день, а спиртное позволяете себе только «по пятницам», такие вполне невинные на первый взгляд слабости медленно, но верно ведут к ослаблению сил вашего организма. Хотите иметь здоровые печень и почки, отличаться завидной памятью и надолго сохранить в максимальном благополучии потенцию? Откажитесь от всех вредных привычек.

## ЗДОРОВЬЕ В ГИГИЕНЕ!

Поддержание тела в чистоте и порядке также является одним из главных принципов здорового образа жизни. Не секрет, что отсутствие в повседневном расписании человека комплекса базовых гигиенических мероприятий способно привести к множеству неприятных заболеваний. Особого внимания требует также чистота потребляемой вами в пищу продукции, с точки зрения, как гигиены, так и экологии. И конечно, помните о состоянии здоровья ваших зубов, поскольку от этого фактора зависит не только ваша внешняя привлекательность, но и благополучие всего вашего организма.

