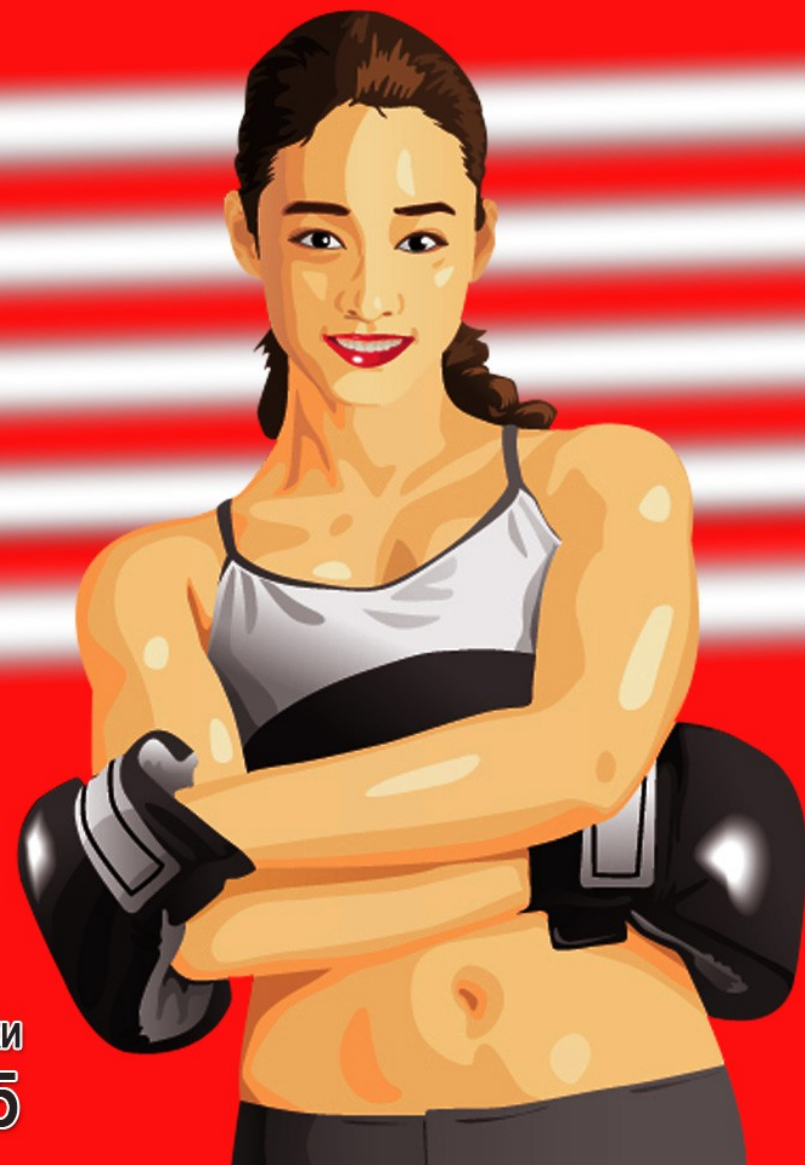


И помни!
Девиз успешных людей:
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

**Хочешь стать
успешным?**



МБУК «Центральная библиотека Ровенького района»
Методико-библиографический отдел
Информационная памятка

Ровеньки
2015

Составитель: Л.В.Удовидченко
Ответственный за выпуск: Н.П. Полтавцева
Компьютерный дизайн и вёрстка: Е.Ю. Саенко

Составитель: Л. В. Удовидченко – методист по работе с молодёжью методико-библиографического отдела МБУК «Центральная библиотека Ровеньского района»

Хочешь стать успешным? : информационная памятка / МБУК «Центральная библиотека Ровеньского района» ; сост.: Л. В. Удовидченко. – Ровеньки, 2015. – 32 с.

«Хочешь стать успешным?» –
Информационная памятка

Тираж 10 экз.

Подписано в печать 14.09.2015 г.

Адрес:
309740 Белгородская обл.,
п. Ровеньки, ул. Ленина, 61
тел: 8 (47 -238) 5-71-42; 5-52-41

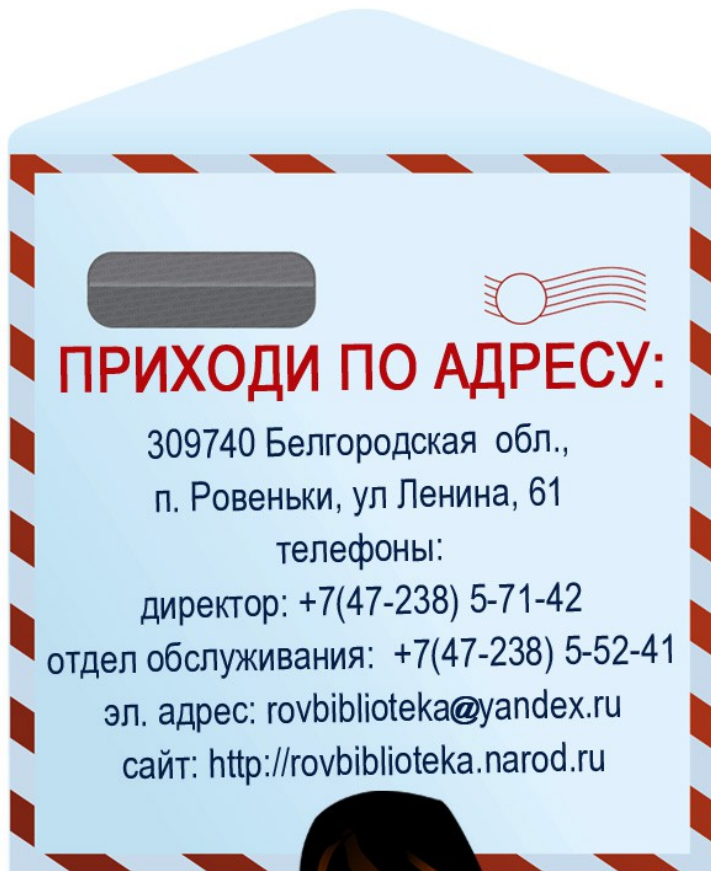
e-mail:

rovbib@mail.ru

rovbiblioteka@yandex.ru

сайт:

<http://rovbiblioteka.narod.ru>



ПРИХОДИ ПО АДРЕСУ:

309740 Белгородская обл.,
п. Ровеньки, ул Ленина, 61
телефоны:
директор: +7(47-238) 5-71-42
отдел обслуживания: +7(47-238) 5-52-41
эл. адрес: rovbiblioteka@yandex.ru
сайт: <http://rovbiblioteka.narod.ru>



**ХОЧЕШЬ
СТАТЬ
УСПЕШНЫМ?**



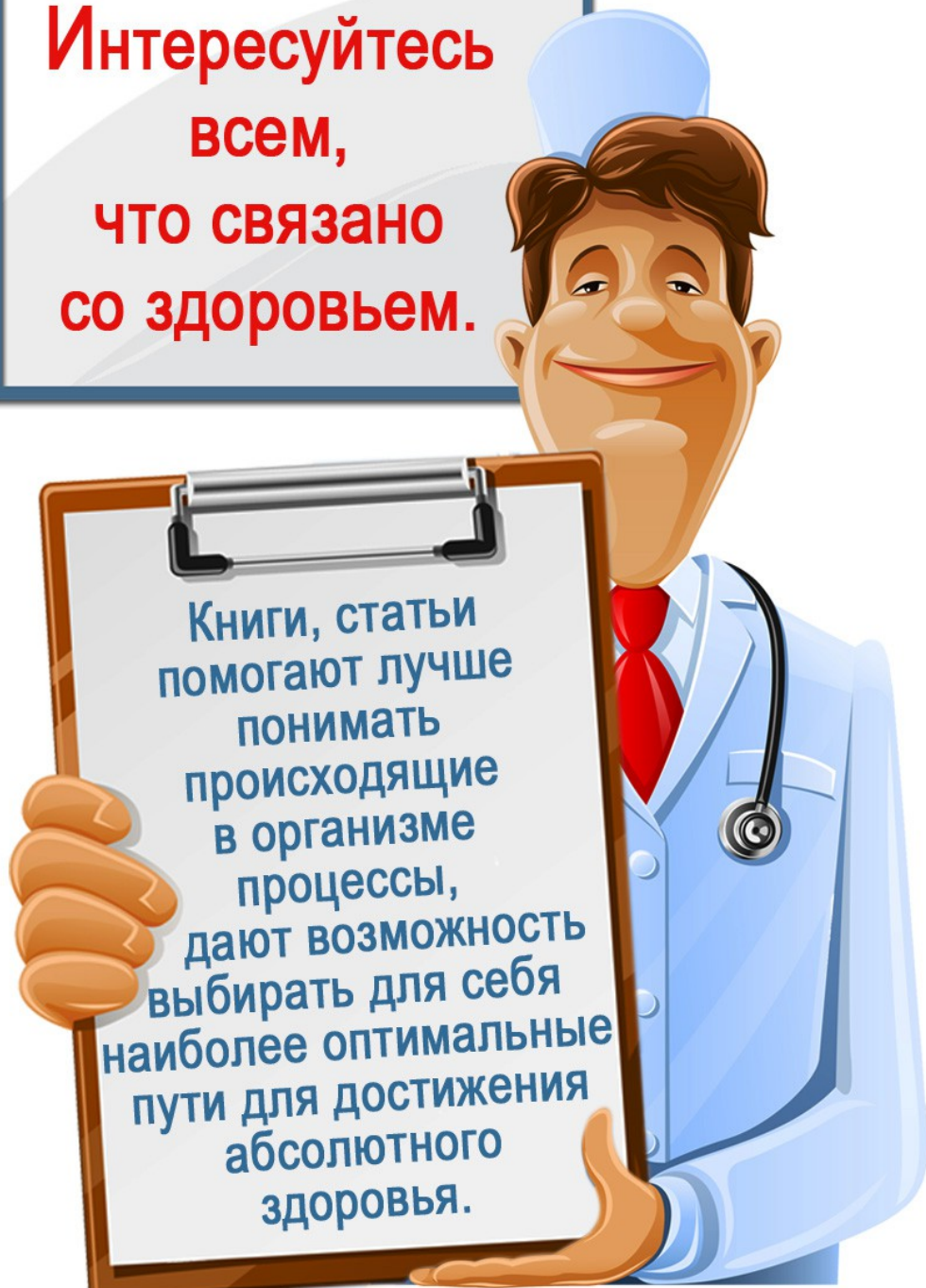
**ВЫБИРАЙ –
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



**Подобрать литературу,
узнать больше
о здоровом образе жизни
всегда помогут
специалисты Ровеньской
центральной библиотеки**




**Интересуйтесь
всем,
что связано
со здоровьем.**



Книги, статьи
помогают лучше
понимать
происходящие
в организме
процессы,
дают возможность
выбирать для себя
наиболее оптимальные
пути для достижения
абсолютного
здоровья.

**Здоровый образ жизни
помогает нам
выполнять наши
цели и задачи,
успешно реализовывать
свои планы.**





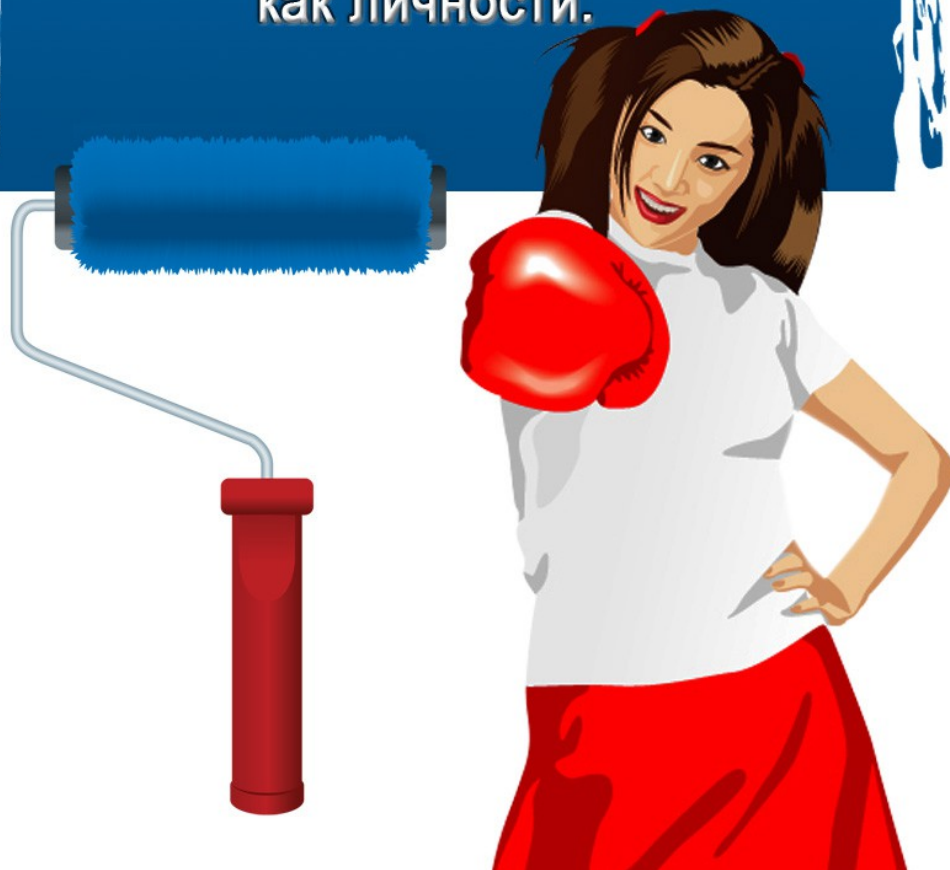
ЧТО НУЖНО
ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ НАЧАТЬ ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ?



5. СТРЕМИТЬСЯ К
ПОЛУЧЕНИЮ
НОВЫХ
ЗНАНИЙ
О СВОЁМ
ЗДОРОВЬЕ



В реальности
здоровый образ жизни –
это не только следование диете,
спортивные занятия,
соблюдение гигиены,
это – воспитание себя
как личности.



НУЖНО СОБЛЮДАТЬ
ОСНОВНЫЕ
ПРИНЦИПЫ:



1. АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ

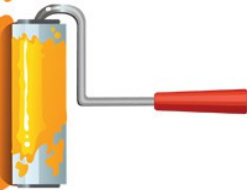


Важно не то,
что происходит,
а то, как мы это
воспринимаем.



Тогда
ведение здорового
образа жизни
будет намного
легче и приятнее.

С чего начать?



Относиться ко всему по-фило-
софски, в каждом событии есть
позитивные и
негативные черты.



Вольтер в своё время
сказал фразу,
которая стала девизом:

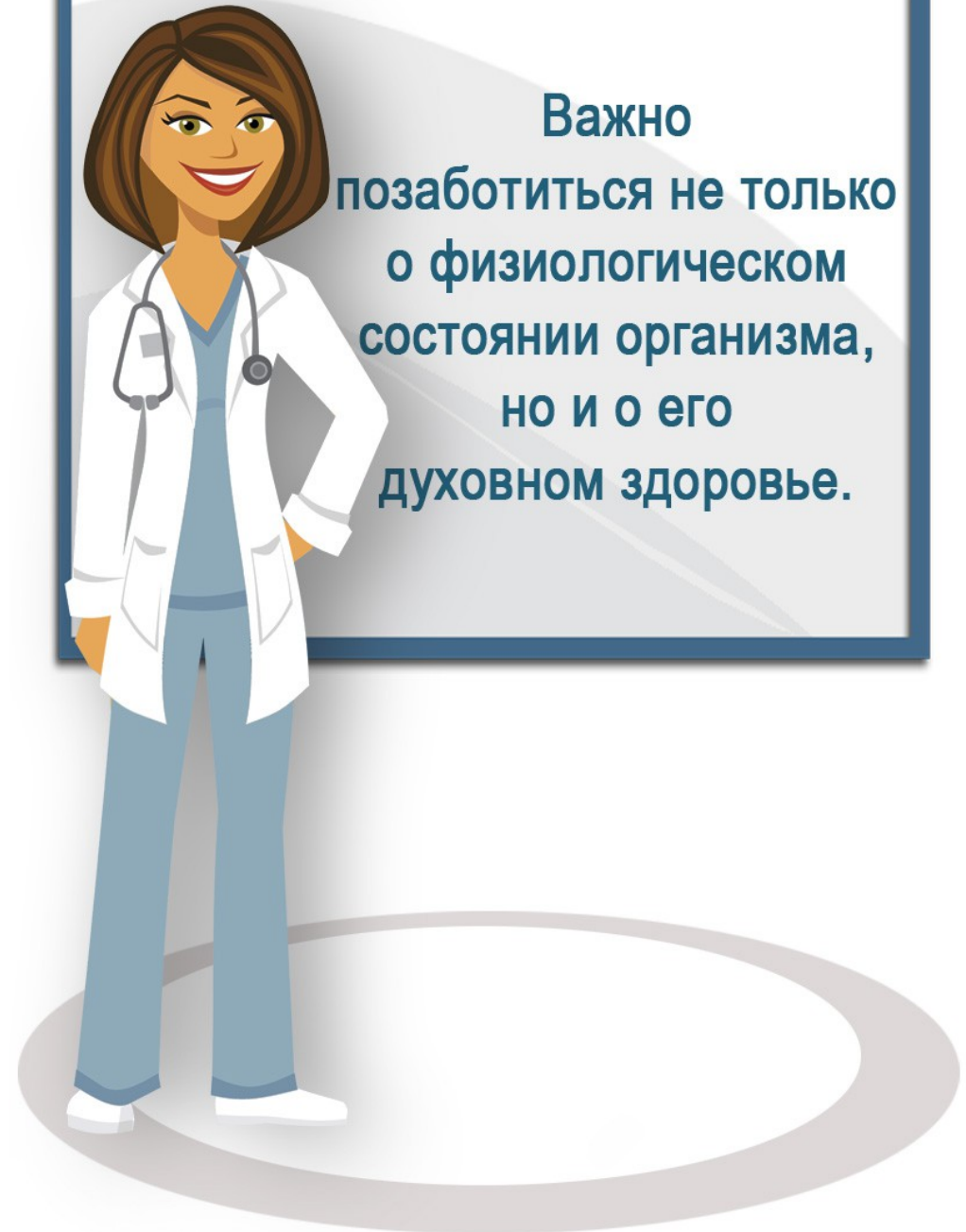


«Движение – это жизнь!»

Многие учёные признают, что человек создан для движения, и чем больше он двигается, тем дольше и счастливее будет жить.



Важно позаботиться не только о физиологическом состоянии организма, но и о его духовном здоровье.



4. РАЗВИВАТЬ СИЛУ ВОЛИ И ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ



Начни делать
утреннюю зарядку.
Очень важно,
чтобы зарядка
приносила радость.



**В течение дня избегай простых
малоподвижных способов
сделать что-то, если можно это
сделать «активно».**




**Ежедневное пробуждение в одно
и то же время, своевременное
отправление ко сну – это
гарантия полноценного отдыха
и восстановления сил.**





Человеческий организм так устроен, что привыкает к определенному расписанию.

Проводи  активно свободное время. Найди активное увлечение, займись спортом.



2. ПИТАТЬСЯ ЗДОРОВОЙ ПИЩЕЙ



3. СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ!



Помни!
Алкоголь и
здоровый образ жизни
НЕСОВМЕСТИМЫ!



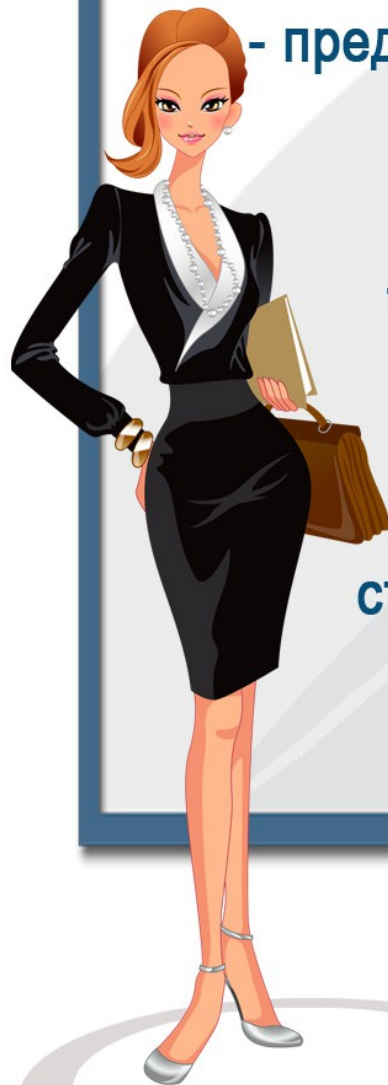
Откажись
от вредных привычек!

Питаться правильно важно,
это дает возможность:

- предупредить и уменьшить
риск хронических
заболеваний

- сохранить здоровье и
привлекательную
внешность

- оставаться
стройными и красивыми



Рациональное питание –

это питание, обеспечивающее нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

