

«Здоровье –

это не просто отсутствие болезней,

это состояние физического,

психического и социального

благополучия.»

В03



**Будь здоровым –
это круто!**

Наш адрес:

309740, Белгородская обл.,

п. Ровеньки, ул. Ленина, 61

тел. 8-47-238-5-52-41

Эл. адрес:

rovbiblioteka@yandex.ru

Составитель: И.А. Кветкина

Компьютерный дизайн: Е.Ю. Саенко

Ровеньки

2025

**ЭТО СТИЛЬНО,
ЭТО МОДНО
И ПРЕСТИЖНО!**

12+



7 апреля – Всемирный день здоровья

Этот праздник для всех, кто заботится о своем благополучии, крепком здоровье и сильном духе! Он напоминает нам о важности заботы о себе! Здоровье – главная ценность, которая позволяет жить активно, продуктивно и счастливо.

Основные правила:

- ✓ **Правильное питание** – больше овощей, фруктов, орехов и бобовых.
- ✓ **Физическая активность** – не менее 1 часа в день (8000–10 000 шагов).
- ✓ **Гигиена** – чистота тела, одежды и регулярные водные процедуры.
- ✓ **Режим дня** – сон, питание и активность по расписанию.
- ✓ **Иммунитет** – прививки, отказ от вредных привычек, своевременное лечение.
- ✓ **Позитивный настрой** – меньше стресса, больше радости!
- ✓ **Нет вредным привычкам** – никакому курению и алкоголю!

Питайся разумно!

- 🍎 **Баланс** – сколько съел, столько потратить!
- 🥬 **Разнообразие** – белки (90 г), жиры (70 г), углеводы (400 г), витамины.
- 🕒 **Режим** – 3–4 приема пищи в день (завтрак, обед, полдник, ужин).

🌟 Почему ЗОЖ – это важно?

- ◆ Увеличивает продолжительность жизни
- ◆ Повышает энергию и продуктивность
- ◆ Укрепляет иммунитет и снижает риск болезней
- ◆ Улучшает настроение и снижает стресс
- ◆ Делает вас привлекательнее и увереннее

🏆 Основы здорового образа жизни

1. 🍎 Правильное питание

- ✓ **Сбалансированный рацион** – белки, жиры, углеводы, витамины.
- ✓ **Больше овощей, фруктов, злаков и орехов** – минимум 400 г в день.
- ✓ **Меньше сахара, фастфуда и переработанных продуктов.**
- ✓ **Питьевой режим** – 1,5–2 литра чистой воды в день.

2. 🏃 Физическая активность

- ✓ **10 000 шагов в день** – простой способ оставаться в форме.
- ✓ **Кардио, силовые, растяжка** – 3–4 тренировки в неделю.
- ✓ **Спорт для души** – танцы, плавание, велоспорт, йога.

3. 😊 Психическое здоровье

- ✓ **Сон 7–9 часов** – залог бодрости и ясного ума.
- ✓ **Медитация, дыхательные практики** – снижают стресс.
- ✓ **Хобби и общение** – помогают сохранять позитивный настрой.

4. 🚫 Отказ от вредных привычек

- ✓ **Нет курению и алкоголю** – они разрушают здоровье.
- ✓ **Осторожно с гаджетами** – цифровой детокс полезен для мозга.

💡 Интересные факты о здоровье

- ◆ **20 минут спорта в день** снижают риск депрессии на 30%.
- ◆ **Здоровый сон** улучшает память и концентрацию.
- ◆ **Смех** укрепляет иммунитет и сжигает калории!

🏆 Твой план на месяц

- 📌 **Начни с малого** – 10 минут зарядки утром.
- 📌 **Пей воду** – стакан перед каждым приемом пищи.
- 📌 **Гуляй на свежем воздухе** – хотя бы 30 минут в день.
- 📌 **Попробуй новый вид спорта** – возможно, это твое!