

Юность – это время, когда ты каждый день строишь свою жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.
Твое здоровье в твоих руках. Главное – это всегда ощущать свою ответственность за сохранение здоровья и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

Формула успеха

«Я смелый, твердо уверенный в себе человек. Я всё смею, всё могу, все мне по плечу. Я смело смотрю миру в лицо. Среди всех житейских ураганов и бурь я крепко стою как скала, о которую всё сокрушается.»

Мало есть, пить побольше воды, заниматься спортом, дышать свежим воздухом, как можно больше ходить, много спать, просыпаться с улыбкой, почаще смеяться, любить жизнь, ежедневно удивляться.

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

**Здоровье бесценно – оно на года.
Каким оно будет – зависит от тебя.**

Здоровый выпускник школы – благополучие молодой семьи, производственный потенциал общественности, саморазвитие и самореализация личности

Здоровый школьник сегодня- здоровая нация в будущем!

Здоровая нация – счастливая Чувашия!

Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить.

Наш адрес:

**429500, Чувашская Республика,
Чебоксарский район, п. Кугеси,
ул. Шоссейная, д.16**

Телефон: 8(83540)21770

E-mail: chbibl3@mail.ru

**МБУ «ЦБС» Чебоксарского района
Информационно-библиографический
отдел**

«**Человек может жить до 100.** Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

И.П.Павлов

**ЗДОРОВЬЕ -
ЭТО БУДУЩЕЕ!!!**



**ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

**КУГЕСИ
2019**

Хочешь быть здоровым и успешным?

Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь

Правильно питайся. Выбирай правильные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.

Употребляй витамины. Они добавляют 5-7 лет жизни.

Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. Плюс 5-7 лет жизни.

Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.

Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет 7-10 лет жизни.



Правила здорового образа жизни



Правильное питание;



Физические упражнения;



Распорядок дня;



Позитивное настроение;



Отказ от вредных привычек;

Не разрушай свое здоровье и жизнь

Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает от людей и укорачивает жизнь.

Помни: неправильное и неполноценное питание делает жизнь короче.

Недостаток движения, физических нагрузок очень вредны.

Откажись от вредных привычек, которые ведут к преждевременным морщинам, повышают риск возникновения некоторых заболеваний, укорачивают жизнь.

Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм.

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

