



Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.



Режим работы библиотеки:

Понедельник, вторник, среда, четверг,
воскресенье
С 9-00 до 17-00
Пятница-с 9-00 до 16-00
Выходной день - суббота
Санитарный день - последний четверг
месяца

Наш адрес:

352192, Краснодарский край,
г. Гулькевичи, ул. Энергетиков, 2
Центральная детская библиотека,
филиал МБУК «МЦРБ»,

Телефоны:

8 (86160) 5-40-43, 5-46-06

E-mail: gulcdb@mail.ru

Сайт библиотеки

<http://deti-goodbibl.ucoz.ru/>

Телефон доверия для детей.

8 (800) 200-01-22.

Составитель:

Будковская С.А.- библиотекарь
Центральной детской библиотеки,
филиал МБУК «МЦРБ»

Редактор:

Грязнова Л. А.- заместитель
директора МБУК «МЦРБ»

Ответственный за выпуск:

Ксенофонтова Н. А. - директор
МБУК «МЦРБ»

6+



Муниципальное бюджетное
учреждение культуры
«Межпоселенческая центральная
районная библиотека»
МО Гулькевичский район

Центральная детская библиотека, филиал

«Закалка, спорт, движение-всех целей достижение!»



Памятка

о здоровом образе жизни

Гулькевичи

2021

Дорогие ребята!

«Быть здоровым — это модно!»
Ничто так не важно для человека, как его здоровье!

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

Мы - сами творцы своего будущего и каждый должен сотворить себя сам!



Секреты крепкого здоровья

Правильное сбалансированное питание

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и разнообразных углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Соблюдение режима дня

При правильном и строго соблюдении режима вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Укрепление иммунитета

Укрепляйте иммунитет всеми доступными способами, например такими как: плавание, закаливание, прием витаминно-минеральных комплексов, контрастный душ. Ну и не забывайте, что основа крепкого иммунитета — это отказ от вредных привычек!

Занятие различными видами спорта

Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть!

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом эффективно решают задачи по укреплению здоровья.



Спорт – это жизнь!

Хотите быть лучше, сильнее, веселее? Тогда начните вести здоровый образ жизни. Просто начните с малого. Давайте сами себе задание: встать вовремя, не забыть почистить зубы, поесть до выхода в школу, собраться и сделать уроки во время и так далее.

Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!

Помните!

Ваше здоровье, в ваших руках!