



Хочешь быть здоровым – закаляйся. Но перед закаливанием проконсультируйся с врачом. Начинать следует с обтирания холодным полотенцем, затем постепенно снижать температуру воды и частоту процедур. Закаляться необходимо на свежем воздухе и занятия проводить систематически.



Борьба со стрессами. Не позволяйте стрессу и отрицательным эмоциям доминировать в вашей жизни. Смотрите на жизнь позитивно, ведь за черной полосой обязательно придет белая полоса. Больше улыбайтесь, берегите себя, ведь в вашей жизни нет ничего бесценнее, чем ваше здоровье.

МБУК ЦР МЦБ
приглашает пользователей
Ежедневно
с 9:00 до 17:00
без перерыва
кроме понедельника
и последней пятницы каждого
месяца
(санитарный день)
по адресу:
347760
Ростовская область,
пос. Целина, ул. Советская,17
E-mail: bib-celina@yandex.ru
Тел.: 8(86371) 9-14-71; 9-14-40
Подготовила:
зав. отд. ВСО
Бодриева С. В.
Ответственный за выпуск:
директор
МБУК ЦР МЦБ
Фесенко О. В.



Муниципальное бюджетное учреждение
культуры
Целинского района
«Межпоселенческая центральная
библиотека»

Здоровое поколение —
богатство России



Информационный буклет

п. Целина

2024г.



Сон считается источником бодрости и хорошего самочувствия. Перед сном обязательно проветрите помещение, ложиться спать до полуночи. Здоровый сон для человека должен быть не менее восьми часов, последний прием пищи за два-три часа до сна.



Начинать свой день с зарядки – это приведет ваш организм в тонус. Достаточно сделать легкую разминку, можно под приятную музыку и завершить дыхательной гимнастикой.



Правильное питание – залог вашего здоровья. В рационе должен быть сытный завтрак, пищу употреблять не менее четырех раз в день, сидя, тщательно пережевывать и не переедать на ночь. Выпивать 1,5 – 2 литра чистой воды.



Избавиться от вредных привычек, которые пагубно влияют не только на вас, но и на окружающих. Здоровый образ жизни не совместим с алкоголем, курением, наркотиками.



Не забывайте о личной гигиене. После утренней зарядки необходимо принять контрастный душ, чистить зубы дважды в день. Следить за чистотой своей одежды и обуви.



Планировать свой день заранее. Поменьше лежать на диване перед телевизором или ноутбуком, устраивать пешие прогулки. Необходимо составить такой распорядок, который будет подходить для вас.