



## ОСНОВНОЙ ПУТЬ К ДОЛГОЛЕТИЮ!

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](mailto:bib-celina@yandex.ru)  
Тел.: 8(86371) 9-14-71; 9-14-40  
Подготовила:  
библиотекарь ВСО  
Шуклина В.Д.  
Ответственный за выпуск:  
директор  
МБУК ЦР МЦБ  
Фесенко О.В.

Муниципального бюджетного  
учреждения  
культуры Целинского района  
«Межпоселенческая центральная  
библиотека»



«Формула здоровья»

Информационный буклет  
п.Целина  
апрель 2026г.

**7 АПРЕЛЯ** - ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Он является уникальной возможностью мобилизовать действия в отношении какой-либо темы в области здравоохранения, волнующей людей во всем мире.

Одним из важнейших условий сохранения нравственного, психического и физического здоровья является поддержание здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, для этого нужно соблюдать несколько основных принципов.

### **ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ!**

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Для этого нужно:

1. Выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.
2. Ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.

3. Перед сном нужно проветрить помещение. В комнате должно быть прохладно.

4. Спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, Вам должно быть комфортно.

5. Не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.

6. Для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.

### **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ СНА И ОТДЫХА!**

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни.

Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна.

Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе.

Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

### **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!**

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

### **СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ!**

Следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

### **СПОРТ – ЗАЛОГ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ!**

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.