

* Вставай всегда в одно и то же время!

- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблю-дай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между вы-полнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок!
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!
 - Читайте и пишите при хорошем освещении!
 - При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
 - Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
 - Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
 - При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
 - Своевременно обращайтесь к врачу!

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.



**Составитель и компьютерный набор:
М.В.Ягудина**

**Малиновская пос. библиотека
Сайт: ms.malinov@mail.ru**

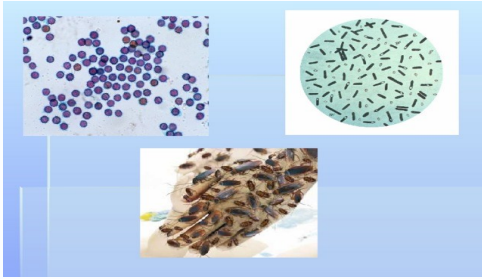
**МАУК "Центральная меж
поселенческая библиотека"
Белебеевского района
Малиновская пос. библиотека**

**Здоровье – богатство
на все времена**

Здоровье - это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире. Именно о здоровье, о том, как его сохранить, мы и поговорим сегодня. Здоровье – богатство на все времена. А закладывается оно в детстве. Ваше здоровье, как клад, который находится глубоко в земле. И чтобы найти клад, нужно приложить большие усилия.

**д.Малиновка
2021г.**

Ученые подсчитали, что на невымытых руках находится 3 000 000 микробов. В наш организм при этом попадает 1/100 этих микробов сколько же микробов попадает в организм, если вы не помыли руки



А еще ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!



Физкультура – залог здоровья и хорошего настроения. Заниматься физкультурой – полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на 1 час.



Забота о своем здоровье (и здоровье своих родных и близких) должна стоять у вас на первом месте.

В наше время не так сложно дожить до 100 лет, сохранив при этом и разум, и активность. Но для этого нужно привыкать с «младых ног-тей» вкладываться в свое здоровье и хорошее самочувствие. Вот что для этого нужно:

1) Каждый год проходить медицинское обследование, чтобы узнать не только про изменения своего роста, веса и уровень кровяного давления, но и полный анализ крови. Сейчас это можно сделать в рамках бесплатной всеобщей диспансеризации (в своей поликлинике):

- Дополнительно полезно будет проверить и сердце, и эндокринную систему, сделать необходимые УЗИ.
- Благодаря этим обследованиям можно выявить появление болезни на ранней стадии, а значит, намного эффективнее и быстрее от нее избавиться.

2) Заботиться о своих зубах.

О, эта тема номер 1 для многих

Мало того, что от здоровья зубов и десен зависит наше здоровье в целом, так и работа стоматолога обходится недешево. Здоровье зубов напрямую влияет на состояние сердечно-сосудистой системы.

Поэтому очень важно не забывать о, казалось бы, простом правиле — чистить зубы два раза в день, полоскать их после каждого приема пищи и дважды в год показывать их стоматологу.

Эта привычка поможет вам сэкономить десятки тысяч рублей.

3) Спать положенное число часов.

У взрослого человека примерно 8 часов в день (плюс-минус) должны быть посвящено сну.

При этом очень важно не только количество сна, но и его качество:

- От режима сна зависит и наше здоровье, и наша продуктивность — поэтому приучите себя ложиться в 10-11 часов вечера:
- Давно доказано, что сон с 22.00 до 02.00 самый полезный для организма, т.к. именно в это время мы наполняем «гормоном красоты» и получаем полноценный отдых. *Не забывайте, что расстройства сна дорого лечить, проще привыкнуть к здоровому режиму и тем самым уменьшить риск появления диабета и ожирения.*

4) Больше ходите пешком.

Это значительно снижает вероятность развития многих заболеваний.

Естественно, для прогулок лучше выбирать наиболее чистые районы города — подобный мочион рядом с оживленной трассой не принесет пользы.

Придется потрудиться, чтобы здоровье как можно дольше оставалось с нами. Не ленитесь вкладываться в свое будущее — инвестируйте в это свое время, усилия и немного денег.

