

С древнейших времен известно несколько «заповедей здоровья»:

I - двигайся!

Движение активизирует жизненные процессы, тренирует органы, задерживает старение. Благодаря движению улучшается настроение, возрастают работоспособность и устойчивость организма к болезням. Поэтому действует закон: кто больше двигается, тот дольше живет.

II – избегай действия на организм вредных химических веществ, которые загрязняют воздух и воду!

Но самыми вредными веществами для человека являются алкоголь, никотин, наркотики. Любое из этих веществ отравляет организм, нарушая течение жизненных процессов. Это приводит к заболеваниям, которые сопровождаются страданиями и сокращают жизнь.

III – соблюдай режим дня!

Благодаря этому все тело, каждый орган имеют возможность полностью восстанавливать свои жизненные силы и начинать деятельность в привычное время.

В мире мудрых мыслей

Движение может заменить лекарство, а лекарство движения – никогда.

Греческий врач Гиппократ

Человек может прожить более 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.

Русский ученый Павлов И.П.

Если не бегаешь пока здоров, придется побегать когда заболеешь.

Римский поэт Гораций

Здоровье является высочайшей ценностью для человека и помогает ему на протяжении всей жизни пользоваться радостями и избегать страданий.

674500, п. Оловянная, ул.
Московская, 17; тел./ факс: 8
(30253)46-3-39,
e-mail: olov_biblioteka@mail.ru;
сайт: olov-biblioteka.ru

краеведческий портал:
<http://zabkrai-port.ru/>

МБУК «Оловянинская
межпоселенческая
центральная библиотека»

Памятка



«За здоровое поколение»

к всемирному дню здоровья

пгт. Оловянная
2019 г.

С древнейших времен известно несколько «заповедей здоровья»:

I - двигайся!

Движение активизирует жизненные процессы, тренирует органы, задерживает старение. Благодаря движению улучшается настроение, возрастают работоспособность и устойчивость организма к болезням. Поэтому действует закон: кто больше двигается, тот дольше живет.

II – избегай действия на организм вредных химических веществ, которые загрязняют воздух и воду!

Но самыми вредными веществами для человека являются алкоголь, никотин, наркотики. Любое из этих веществ отравляет организм, нарушая течение жизненных процессов. Это приводит к заболеваниям, которые сопровождаются страданиями и сокращают жизнь.

III – соблюдай режим дня!

Благодаря этому все тело, каждый орган имеют возможность полностью восстанавливать свои жизненные силы и начинать деятельность в привычное время.

В мире мудрых мыслей

Движение может заменить лекарство, а лекарство движения – никогда.

Греческий врач Гиппократ

Человек может прожить более 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.

Русский ученый Павлов И.П.

Если не бегаешь пока здоров, придется побегать когда заболеешь.

Римский поэт Гораций

Здоровье является высочайшей ценностью для человека и помогает ему на протяжении всей жизни пользоваться радостями и избегать страданий.

674500, п. Оловянная, ул.
Московская, 17; тел./ факс: 8
(30253)46-3-39,
e-mail: olov_biblioteka@mail.ru;
сайт: olov-biblioteka.ru

краеведческий портал:
<http://zabkrai-port.ru/>

МБУК «Оловянинская
межпоселенческая
центральная библиотека»

Памятка



«За здоровое поколение»

к всемирному дню здоровья

пгт. Оловянная
2019 г.

От рождения каждому человеку природой дан определенный ресурс здоровья, то есть возможность прожить жизнь здоровым. Это именно возможность, а не готовый «вагон здоровья».

Ученые подсчитали, что ресурс здоровья современного человека позволяет ему жить до 120 лет. Многочисленные примеры долгожителей это подтверждают. А многие жили даже дольше.

Мы за здоровый образ жизни !!!



- Почему же люди не доживают до 120 лет?

Все зависит от того, насколько быстро происходит изнашивание организма.

Признаками изнашивания являются:

- разрушение зубов (вовремя не леченных);
- выпадение волос;
- появление морщин;
- избыточная масса тела;
- появление хронических заболеваний.



Конечно, само течение жизни ведет к постепенному изнашиванию организма. Но при ответственном отношении к здоровью этот процесс происходит медленнее и человек дольше остается молодым и здоровым.

Одни люди в семьдесят лет выглядят на пятьдесят, а другие – в сорок выглядят на семьдесят.



Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья их родителей (то есть наследственности) и еще на 20% - от условий, в которых живет человек.

Отсюда простой вывод: если кто-то хочет иметь хорошее здоровье, жить долго и в полной мере ощутить радости жизни, то ему необходимо вести себя так, чтобы организм преждевременно не изнашивался.

Вокруг человека множество интересных вещей. Увлекаясь ими, он нередко забывает о самом себе и не думает о том, правильно ли он относится к своему здоровью.

Но неожиданно боль в какой-либо части тела может напомнить ему о том, что у него есть организм, который надо содержать в порядке.

Все, что человек имеет, достается ему трудом. Он должен зарабатывать себе на жизнь. И это понятно всем, кроме лодырей и бездельников. Но почему-то многие даже очень трудолюбивые люди думают, что здоровье просто упало к их ногам как дар природы. Может быть, они так считают потому, что здоровье досталось им бесплатно?

На самом деле нет никакого другого вида труда, который оплачивался бы так высоко, как труд по сохранению и укреплению здоровья.

Ведь он оплачивается долголетием и отсутствием страданий.



От рождения каждому человеку природой дан определенный ресурс здоровья, то есть возможность прожить жизнь здоровым. Это именно возможность, а не готовый «вагон здоровья».

Ученые подсчитали, что ресурс здоровья современного человека позволяет ему жить до 120 лет. Многочисленные примеры долгожителей это подтверждают. А многие жили даже дольше.

Мы за здоровый образ жизни !!!



- Почему же люди не доживают до 120 лет?

Все зависит от того, насколько быстро происходит изнашивание организма.

Признаками изнашивания являются:

- разрушение зубов (вовремя не леченных);
- выпадение волос;
- появление морщин;
- избыточная масса тела;
- появление хронических заболеваний.



Конечно, само течение жизни ведет к постепенному изнашиванию организма. Но при ответственном отношении к здоровью этот процесс происходит медленнее и человек дольше остается молодым и здоровым.

Одни люди в семьдесят лет выглядят на пятьдесят, а другие – в сорок выглядят на семьдесят.



Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья их родителей (то есть наследственности) и еще на 20% - от условий, в которых живет человек.

Отсюда простой вывод: если кто-то хочет иметь хорошее здоровье, жить долго и в полной мере ощутить радости жизни, то ему необходимо вести себя так, чтобы организм преждевременно не изнашивался.

Вокруг человека множество интересных вещей. Увлекаясь ими, он нередко забывает о самом себе и не думает о том, правильно ли он относится к своему здоровью.

Но неожиданно боль в какой-либо части тела может напомнить ему о том, что у него есть организм, который надо содержать в порядке.

Все, что человек имеет, достается ему трудом. Он должен зарабатывать себе на жизнь. И это понятно всем, кроме лодырей и бездельников. Но почему-то многие даже очень трудолюбивые люди думают, что здоровье просто упало к их ногам как дар природы. Может быть, они так считают потому, что здоровье досталось им бесплатно?

На самом деле нет никакого другого вида труда, который оплачивался бы так высоко, как труд по сохранению и укреплению здоровья.

Ведь он оплачивается долголетием и отсутствием страданий.

