



«Девять десятых счастья человека зависит от того, насколько здоровый образ жизни он ведет».
Артур Шопенгауэр

Провела: Ахмедова Г.А.
 педагог-библиотекарь



«Ваше здоровье- в ваших руках» так называется выставка, которая была организована в библиотеке МБОУ Садовая СОШ» с 16 по 21. 01.2023г. Она посвящена Всемирному дню здоровья.

В понятие «здоровый образ жизни» разные люди вкладывают различный смысл. Коротко его можно определить, как целый комплекс аспектов человеческой жизнедеятельности, начиная от определенных норм в питании до эмоционального и психологического настроя.

Почти каждый человек хотя бы раз задумывался о том, сколько ему суждено прожить в этом сумасшедшем, но прекрасном мире? Закономерным результатом таких размышлений становится желание продлить жизнь как можно дольше. Не просто жить долго, но и быть здоровым. А ведь счастливыми хотят быть все люди! В основы здорового образа жизни входят факторы, помогающие сформировать здоровый организм и стабильную психику

У.Шекспир сказал: «Здоровье дороже золота». Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. Красота есть гармония, в ней - залог успокоения.

Выставка поможет Вам узнать: как сохранить здоровье, сделать свой организм максимально устойчивым к болезням, минимизировать вред от неправильного питания, загрязнения воды и воздуха. Как, следуя простым правилам и приучая организм к физическим нагрузкам, занятиям спортом, избавиться от множества проблем, связанных со здоровьем.

Подарите своему организму привычки здорового образа жизни и, будьте уверены, он отплатит вам хорошим самочувствием и отсутствием болезней.





