**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**



****

**Кисловодск, 2022 г.**

Здоровье - это бесценный дар, который каждый человек получает от рождения, это волшебная палочка, которая помогает каждому из нас исполнять свои самые заветные желания. Нужно только не тратить силу этой палочки зря и помнить, что никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам!

Чтобы быть здоровым, необходи-мо соблюдать режим дня. Режим дня – это правильное распреде-ление времени, заве-дённый распорядок которому мы следуем в течение дня.

Наш организм должен жить в определённом ритме. Если приучиться к строгому чередованию сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

Каждый человек обязан соблюдать  личную гигиену, то есть сам обязан следить за чистотой своего тела и одежды. Гигиена играет большую роль в общении с людьми. Гигиена – это наука о том, как сохранить здоровье.

Когда человек просы-пается, ему необходимо взбодриться, настроить тело на рабочий лад. Поэтому нужно каждый день начинать

с зарядки. Зарядка укрепляет иммунитет. Дети, которые с утра посвящают 10 минут физическим упражнениям, болеют гораздо реже тех, кто не любит спорт.

Правильное питание является непременным усло-вием хорошего здоровья. Еда без разбора, второпях может привести к болезни. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития. Поэтому питание должно полноценным и разнообразным. В рационе должны быть фрукты, овощи и другие продукты, богатые витаминами и микроэлементами.

Чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом. Спорт – важная часть в жизни каждого человека. Спортом необходимо заниматься с детства, даже если не собираешься стать профессиональным спортсме-ном. Это поможет укрепить иммунитет. А значит, вы будете меньше болеть и скучать дома.

Быть здоровым я хочу - пусть меня научат : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 4 с.

***Ссылки на использованные источники:***

1. Праздник "Чудесная азбука здоровья" [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://www.art-talant.org/publikacii/30384-prazdnik-chudesnaya-azbuka-zdorovyya>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 22.01.2022).
2. Физкультурный досуг на тему: «Путешествие в страну Здоровейка» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://37.tvoysadik.ru/?section_id=36>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 22.01.2022).
3. Сценарий праздника в начальных классах "Здоровым быть здорово!" [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/02/17/stsenariy-prazdnika-v-nachalnyh-klassah-zdorovym>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 22.01.2022).



**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)