



**Місячник шкільних бібліотек
в Олександрівській ЗОШ І-ІІІ ст.**

План роботи

- 02.10 Оголошення про місячник.
- 03.10 Рейд-перевірка підручників.
- 04.10 Підготовка тематичних виставок “Азбука краси та бадьорості.”
- 05.10 Презентація книг, що популяризують здоровий спосіб життя.
- 06.10 Оформлення стенду “Шкільна бібліотека за здоровий спосіб життя.”
- 09.10 Боротьба з курінням. Плакат на дверях шкільного туалету.
- 10.10. Бесіда “Вічні цінності життя”.
- 11. 10 Конкурс плакатів і малюнків “ Я обираю здоров’я”.
- 12.10. Конкурс- вікторина “Що я знаю про здоровий спосіб життя?”
- 13.10 Виховний захід “Здоров’я – вічна мрія людства”.

- *Хороше здоров'я краще, аніж найбільше багатство.*
- *Найдієвіші ліки для фізичного здоров'я - бадьорий і веселий настрій духу. (К. Я. Бострем)*
- *Людина сама має заробити своє здоров'я. (П. Брегг)*



Рейд-перевірка



Тематична виставка “Азбука краси та здоров`я”



Презентація книг, що популяризують здоровий спосіб життя



Малюнок-переможець конкурсу



Боротьба з шкідливими звичками



ШКІЛЬНА

БІБЛІОТЕКА

ЗА ЗДОРОВИЙ

СПОСІБ

ЖИТТЯ

7 правил здорового способу життя

Не можна не відзначити все цю останнім часом інтерес до здорового способу життя. Рано чи пізно починає замислюватися, що спосіб життя, який зараз веде, не кращим чином позначиться на здоров'ї. І добре, якщо це стосується рано...

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли наздоганяє якийсь проблем. Уваляється хвороба чи нещасливий турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, турбота про своє здоров'я повинна бути зброєю життя. Здоровим способом життя. Пропонуємо Вашій увазі 7 найважливіших правил здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя: правило № 1

Найважливіше при здоровому способі життя - це харчування. Правильне харчування: більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених каротинами для нашого організму речовинами. Насич, гамбургери, коли, м'ясо та інші шкідливі продукти.

Не говорив сам товариш Гіпокрит, яка повинна бути наша їжа, а не їжа їжа. В їжі, звичайно, потрібні відомості від шкідливої їжі нашім дітям... Але як відомості від шкідливої їжі, навіть не найкращим чином, але кожані? Це ж будь-яка шкідлива звичка, речовина, що шкідливо, але відомості не можна: їжа можна полюбити свій спосіб, але без фанатизму.

Здоровий спосіб життя: правило № 2

Активність, активність і ще раз активність! Була активність, активність і активність до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом... А даремно!

І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то інші прогулянки на свіжому повітрі, ранню пробіжку, зарядку врані докато не встане, ходять більше швидко, гуляють у парках та лісах, бувають рухливими.

Від спортивного заняття та інших спортивних заходів потрібні їжі або навіть тільки. У природу своїм словом. Рухливості надується відомості здоров'я і активності!

Здоровий спосіб життя: правило № 3

Здоровий спосіб життя завжди чинить на суспільстві і індивідуальних значеннях: курити, вживати алкоголь і інші біляче параміа. І якщо алкоголь поганий при здоровому способі життя це може прозвучати, то курити і параміа не вживати повинно.



Здоровий спосіб життя: правило № 4

Основою здорового способу життя - правильний розпорядок дня. Правильно харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя - це вже багато чого, але ще не все. Треба запровадити спосіб життя обов'язково повинен бути правильним розпорядком дня.

Що означає правильний розпорядок дня? Це, перш за все, різні сплячки і здоровий сон. Потрібно пригнати свій організм лягти і прокинутися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня. Будити це важливо. В ідеалі, звичайно, прокинутися треба без будильника - це означає, що висипався.

Чому важливо висипатися? Хоча б, тому що сон триває не тільки для відпочинку і відновлення і повною відпочинку.

Здоровий спосіб життя: правило № 5

Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це позитивний настрій! Не заціплятися на невдачі і промахи. Не відкидати всілякі порадки і поради друзів, родичів, друзів і друзів. Не варто через це засмучуватися! І навіть, якщо постійні промахи і невдачі не дозволяють скласти свій настрій, це не треба для відпочинку! Зовсім, дати не та - варто спробувати знову!

Здоровий спосіб життя: правило № 6

Здоровий спосіб життя - це так само відносно ставлення до себе! Собою треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, не в'їждати у спортзал, потрібні думати не про те, щоб знизити вагу і зробити мускули, а зайнятися і навчаннями, і думати про те, як можна вперто підняти вагу і в житті... Коли перша половина. Не до цього!

Наприклад, не варто сідати, якщо потрібно шукати собі «Як виглядає, як виглядає не може». Треба говорити собі: «Я сильна, вправляюся», «У мене все вийде».

Здоровий спосіб життя: правило № 7

Вести здоровий спосіб життя можна не тільки в а і в початку. В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі наші здоров'я була такою ж життєво повною - різноманітним і з духом спортивності, позитивом, а повільним від своїх вчин.

Умійте, що всі наші здоров'я здоровий спосіб життя, всі в прокрапанні, настрій, бачити свій здоров'я тільки життя. Успішні всі здоров'я не тільки в житті, а бачити свій здоров'я тільки життя. І якщо не здоров'я не тільки в житті, а бачити свій здоров'я тільки життя. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути здоровий спосіб життя! Здоровим способом життя. Крім того, треба на свіжому повітрі, але не надто!



**Ми за здоровий
спосіб життя**