



Быть здоровым – это модно!  
Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму – подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке –  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит –  
Будет самый лучший вид!

*Аня Никулина*



**Часы работы**  
Библиотеки-филиала № 1:

**Пн. - Пт.: с 11-00 до 19-00**

**Вс.: с 10-00 до 18-00**

**Выходной – суббота**

Последний четверг месяца –  
санитарный день

Наш адрес:

2А мкр. «Лесников»,

ул. Советская, д. 33

Контактные телефоны:

8(3463) **42-92-28, 8 982 200 08 94**

[Library5@mail.ru](mailto:Library5@mail.ru)



Муниципальное автономное учреждение культуры  
«Многофункциональный культурный центр «Феникс»

*Библиотека-филиал № 1*



Составитель: библиотекарь ЦОД А.А. Любарцева

Оформление: специалист по связям  
с общественностью Т.В. Мосунова

[mkc-fenix@mail.ru](mailto:mkc-fenix@mail.ru)

[www.pytyahlib.ru](http://www.pytyahlib.ru)

Пыть-Ях  
2026

6+



**7 апреля** во всем мире празднуется **Всемирный день здоровья**, девиз которого – здоровье для всех. Целью мероприятия является формирование у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



1. Сбалансированное правильное питание;
2. Чистая питьевая вода, не менее 1,5 литров в сутки;
3. Занятия физической культурой;
4. Отказ от вредных привычек;
5. Регулярные профилактические осмотры у врача;
6. Здоровый сон не менее 7-8 часов в сутки;
7. Позитивное настроение.

**Народная мудрость гласит:**

- ♥ Береги платье снову, а здоровье смолоду;
- ♥ Болен – лечись, а здоров – берегись;
- ♥ Если хочешь быть здоров – закаляйся;
- ♥ Здоровье за деньги не купишь;
- ♥ Курить – здоровью вредить;
- ♥ Пешком ходить – долго жить;
- ♥ Ходи больше, жить будешь дольше;
- ♥ Чистота – залог здоровья;
- ♥ Дал бы бог здоровья, а счастье найдем;
- ♥ Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду;
- ♥ Не рад больной и золотой кровати;
- ♥ В добром здоровье и хворать хорошо;
- ♥ Живешь каково и здоровье таково;
- ♥ Appetit от больного бежит, а к здоровому катится;
- ♥ Болезнь не по лесу ходит, а по людям.



- ♥ Здоровье – это главная ценность жизни каждого из нас.
- ♥ Здоровье – это состояние полного духовного, физического благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
- ♥ Здоровье – это непременно условие для счастья.
- ♥ Здоровье – это когда человеку весело и комфортно.
- ♥ Здоровье – это красота.
- ♥ Наше здоровье – в наших руках.

**«Здоровье – это бесценный дар, он дан, увы, не навечно его надо беречь!»**

*И.И. Павлов*

**«Здоровье – это главное жизненное благо.»**

*Я. Корчак*

**«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.»**

*Д. Леббок*