



**Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.**

**Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше
спать.**

**Ну а утром не лениться-
На зарядку становиться!**

Библиотека работает:

с 10:00 до 18:00

суббота, воскресенье:

ВЫХОДНОЙ

**Последний день месяца
санитарный день**

Наш адрес:

п. Итатский
ул. Советская, 200

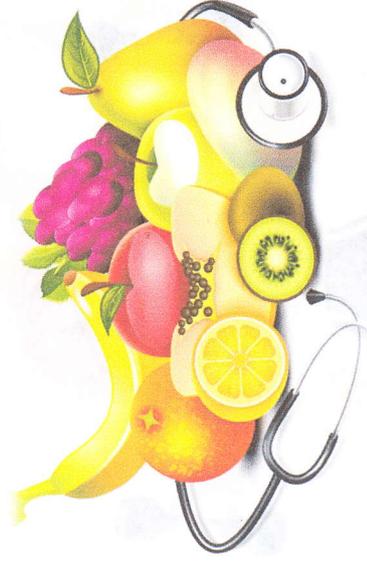
телефон: 91-3-41

Муниципальное бюджетное
учреждение культуры «Тяжинская
централизованная библиотечная
система»

6+

Итатская модельная библиотека
семейного чтения

**«Здоровым
быть здорово!»**



пгт. Итатский, 2022

Здоровый образ жизни это:

- рациональный режим дня;
- правильное питание;
- полноценный сон;
- двигательная активность;
- пребывание на свежем воздухе;
- отсутствие вредных привычек;



Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры.

Спорт – это метод физического воспитания.

Как показывает мировой опыт, ежегодно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться.



Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым выработывается в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

