

Ефремовский отдел им. В.В. Овечкина  
МБУК Межпоселенческая центральная библиотека им. И.М. Бондаренко» НР РО

# «Виртуальные советы для здоровья»



с. Ефремовка 2020 г.



**Физическое здоровье—сокровище,  
которое дано каждому человеку.  
Крепкое здоровье—первый шаг к  
осуществлению вашей мечты.**





«Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни»

Авиценн

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ.

«Спасательной силой в нашем мире является спорт—над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа.

Джон Голсуорси.

«Нужно сохранить крепость тела, чтобы сохранить крепость духа»

Виктор Гюго

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»

Лев Толстов





- ✓ Физкультура—враг здоровью.
- ✓ Двигайся больше—проживешь дольше.
- ✓ Закаляй свое тело с пользой для дела.
- ✓ Крепок телом—богати делом.
- ✓ Движение—спутник здоровья.
- ✓ Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит
- ✓ Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- ✓ Спорт и туризм укрепляют организм.
- ✓ Кто спортом занимается, пот силы набирается.
- ✓ Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.



- ✓ Ежедневная утренняя зарядка.
- ✓ Соблюдайте режим дня.
- ✓ Здоровое питание.
- ✓ Одевайтесь по сезону.
- ✓ Полноценный сон.
- ✓ Занимайтесь спортом.
- ✓ Прогулка на свежем воздухе.
- ✓ Долой вредные привычки.
- ✓ Меньше стресса, больше смеха.
- ✓ Жить в мире и согласии со своей семьей.



***Спасибо за внимание.***

*Подготовила зав. отделом Мазуренко Н.И.*