

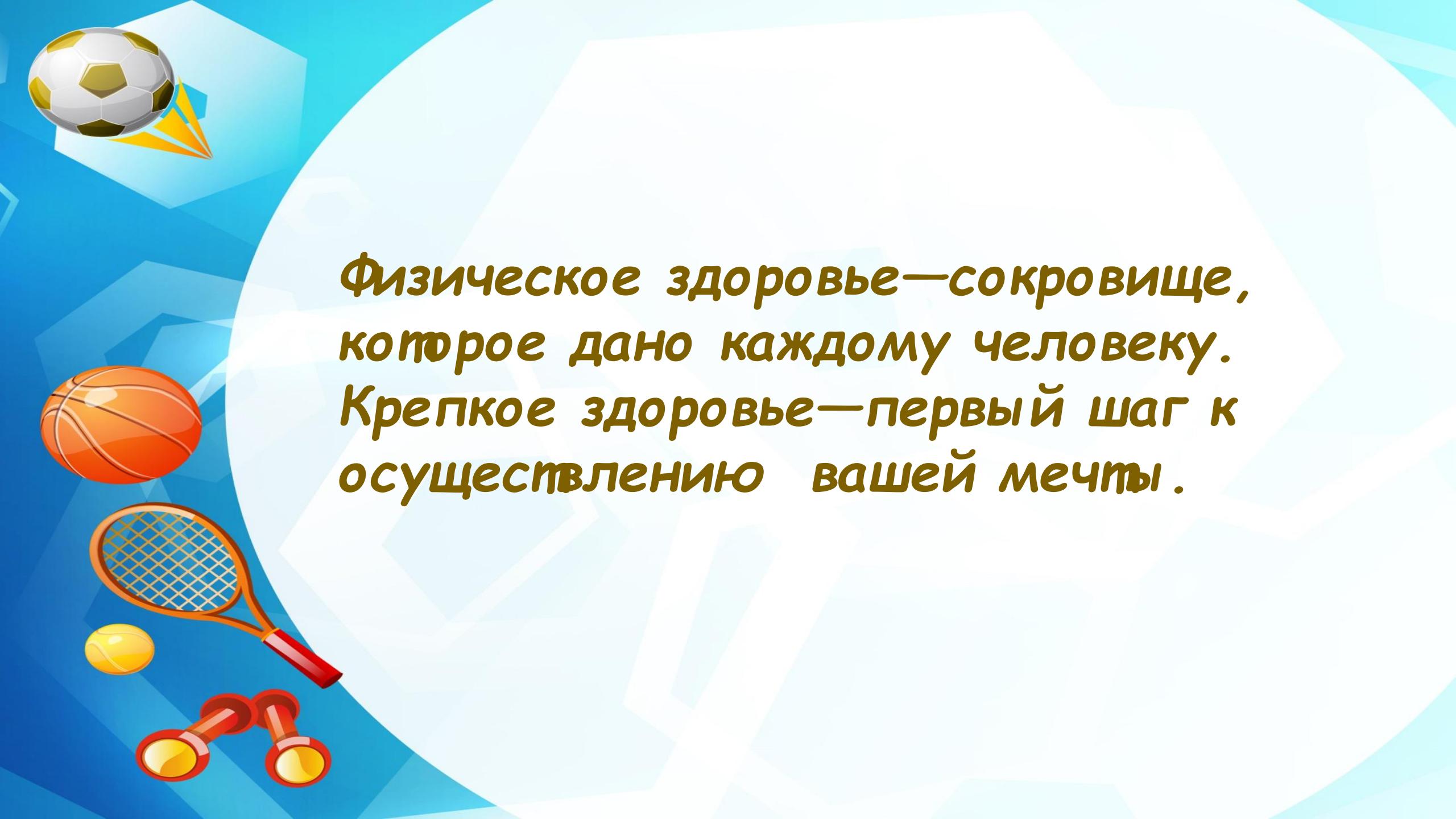


Чернавская библиотека им. П.Н. Шубина
филиал МБУК Межпоселенческая библиотека им. В.А Дрокиной

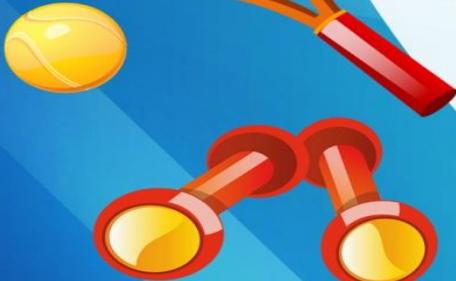
«Виртуальные советы для здоровья»

с.Чернава 2020 г.



A decorative background on the left side of the slide features several sports-related icons: a soccer ball at the top, followed by a basketball, a tennis racket and ball, and a pair of dumbbells at the bottom, all set against a blue and white geometric pattern.

*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»

Авиценна

«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.

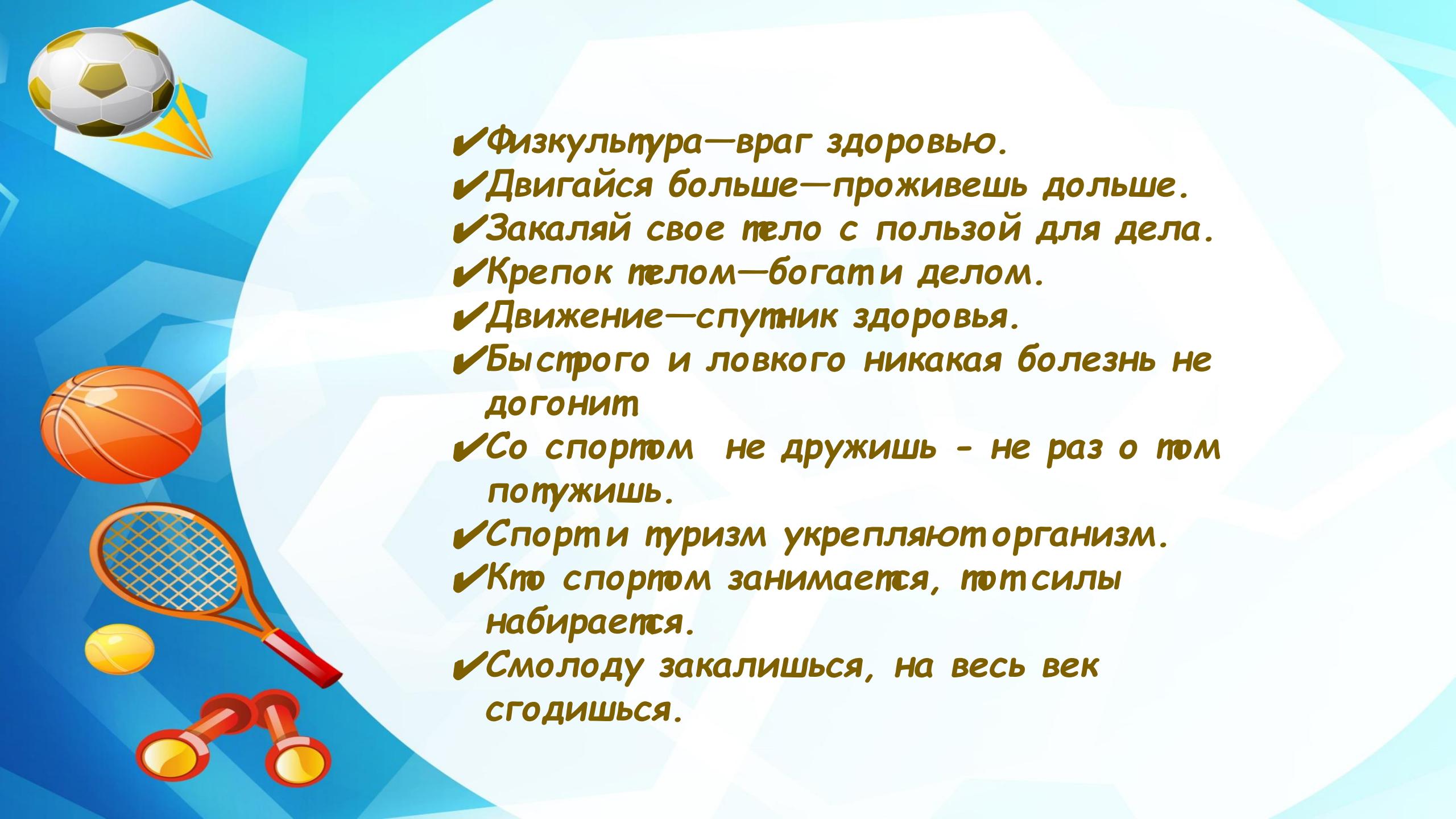
Джон Голсуорси.

«Нужно сохранить крепость тела, чтобы сохранить крепость духа»

Виктор Гюго

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

Лев Толстов

- 
- ✓ Физкультура—враг здоровью.
 - ✓ Двигайся больше—проживешь дольше.
 - ✓ Закаляй свое тело с пользой для дела.
 - ✓ Крепок телом—богаты делом.
 - ✓ Движение—спутник здоровья.
 - ✓ Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит
 - ✓ Со спортом не дружишь – не раз о том попужишь.
 - ✓ Спорт и туризм укрепляют организм.
 - ✓ Кто спортом занимается, тот силы набирается.
 - ✓ С молоду 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 согласие со своей семьей.



Спасибо за внимание.

Подготовила библиотекарь Иванникова О.А.