



муниципальное казённое учреждение культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского сельского поселения
Щербиновского района

Час здоровья

**«Твоё здоровье в твоих
руках»**



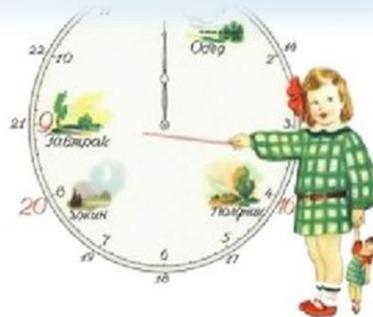
с.Екатериновка 2021г.



Здоровье и жизнь - самые жизненные ценности, стоимость которых трудно переоценить. Но многие люди начинают ценить и беречь, потеряв значительную часть этого сокровища, отпущенного нам природой. Ведь будем мы здоровыми, бодрыми, активными - в значительной степени зависит от нас самих.

Наши помощники в сохранении здоровья

Режим дня



Личная гигиена



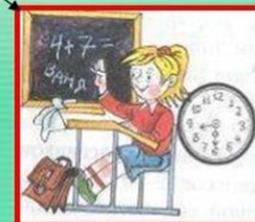
Правильное питание



Физические упражнения



Режим дня



Личная гигиена



Чтобы быть здоровым человеком надо:

Правильное питание



Откажись от них



Занимайся спортом



У каждого человека должна быть своя программа занятий, которая учитывает его уровень здоровья, его реакцию на нагрузки.



Закаливание – шаг к здоровью



Хорошее здоровье – это образ жизни, это стиль жизни, который человек выбирает сам себе.



Твоё здоровье – в твоих руках