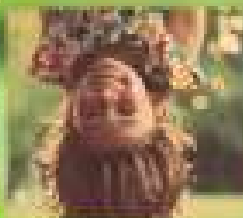


**РАДУЙТЕСЬ ЗИМНИ,
ОПЕЧАЛИВШИСЬ**

Лето — прекрасная
времена и развлечения —
одни на планете, а вот
приятного зимнего
забавы покажется ограниченной
и близкими.



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ СНА

Спать необходимо 7-8 часов – это полезно
для иммунитета.



**Мы рады видеть Вас
в нашей библиотеке!**

По всем интересующим Вас вопросам
обращайтесь по адресу:

**453020,
Кармаскалинский район,
с. Кармаскалы,
Речной переулок 7/1
(3 этаж)**

Наши сайты:

<http://karm-cbs.ru> (ЦБС)
<https://cbkarm-bibl.ru/> (ЦБ)
<https://karm-rdb.ru/> (ДБ)

ВК: [biblotekakarm](https://vk.com/chifayrdb)

ВК: <https://vk.com/chifayrdb>

https://t.me/karm_cbs

Муниципальное автономное
учреждение культуры
«Кармаскалинская централизованная
библиотечная система»

Мой ИММУНИТЕТ



Кармаскалы

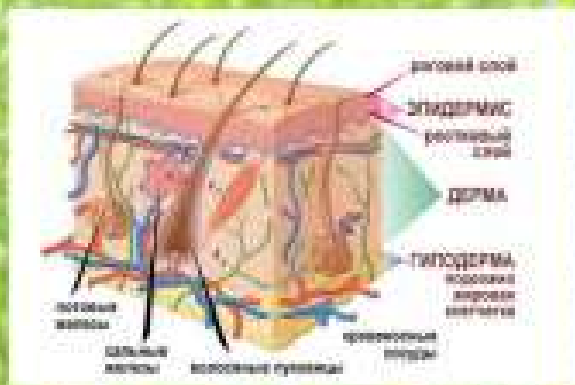
**Здоровье – каждого человека
бесценное богатство**



Самые страшные болезни лишали жизни
одних и не поражали других. Почему?

Организм человека – «живая крепость»:

1. Кожа и слизистые оболочки – первый естественный барьер.
2. Иммуитет – второй барьер на пути возбудителей болезни



ИММУНИТЕТ – ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ
ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА

– это способность его организма защищаться от различных «врагов», то есть от негативного действия бактерий, грибов, вирусов и тому подобного.

Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно.

ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ

Всего 30-60 минут спорта в день позволит стать здоровее.



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ



ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА
БЕЛКИ УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ

Из белка строятся защитные силы иммунитета — антитела.



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Один раз вымытые руки не гарантируют необходимой чистоты, даже если использовать антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки чаще. Если хотите избежать простуды.



В БАНЮ ЗА ЗДОРОВЬЕМ. На Руси всегда любили баню.

