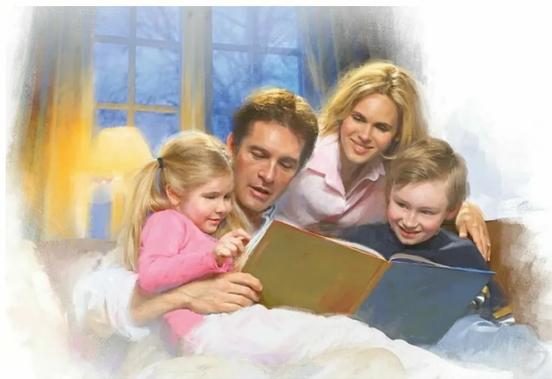




СЕМЬЯ – ЭТО ОПОРА, КРЕПОСТЬ, НАЧАЛО ВСЕХ НАЧАЛ

Начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей.



ЧТЕНИЕ ПОВЫШАЕТ ДУХОВНЫЙ УРОВЕНЬ, РАЗВИВАЕТ РЕБЕНКА КАК ЛИЧНОСТЬ

Только здоровый человек готов осуществить самые смелые и прекрасные замыслы.



МБУК «ЦБС городского округа город Выкса»
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА

607060, Нижегородская обл.
г. Выкса, мкр. Центральный, д. 20
+8(83177) 3 92 88
biblioteka-centrdet@rambler.ru
www.mbukcbs.ru
vk.com/bookdet

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ
СИСТЕМА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД
ВЫКСА»
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ

Здоровая семья – здоровая страна

Выкса, 2024

12+

ФАКТОРЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ:

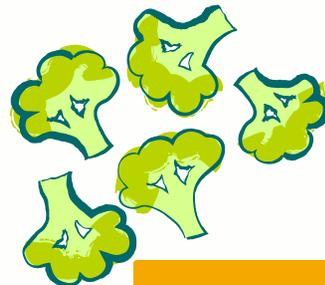
- ✓ Четкий режим дня
- ✓ Сбалансированное питание
- ✓ Высокая двигательная активность
- ✓ Постоянное общение с природой

ЗДОРОВЬЕ ДОЛЖНО СТАТЬ СТИЛЕМ
ЖИЗНИ, ТРАДИЦИЕЙ, КУЛЬТУРОЙ



Режим дня

Соблюдение режима дня, которое обязательно предусматривает двигательную деятельность, прогулки на свежем воздухе.



Питание

Здоровье зависит от внутренней среды организма, которая в свою очередь связана с питанием.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (АЛКОГОЛЬ, КУРЕНИЕ И ДРУГИЕ)

Существенно укрепляет здоровье соблюдение гигиены.

СОВМЕСТНЫЙ АКТИВНЫЙ ДОСУГ



“Ребенок – это зеркало
нравственной жизни
родителей”

В.А.Сухомлинский

ПАПА,
МАМА, Я-

