

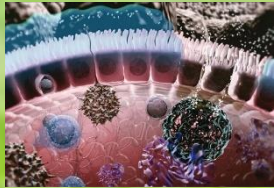
# Здоровье – каждого человека бесценное богатство



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



**ИММУИТЕТ – ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ**  
ИММУИТЕТ ЧЕЛОВЕКА — это способность его организма защищаться от различных «врагов», то есть от негативного действия бактерий, грибков, 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 позволяет стать здоровее.



**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ**



**ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУИТЕТА**  
**БЕЛКИ УКРЕПЛЯЮТ ИММУИТЕТ**

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 отогнать простуду.



**В БАНИЮ ЗА ЗДОРОВЬЕМ.** На Руси всегда любили баню.



**РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ,  
ОТДЫХАЙТЕ**

Плохое настроение,  
усталость и равнодушие —  
одни из главных врагов  
крепкого иммунитета.  
Радость помогает справиться  
с болезнями.



**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/biblotekakarm)  
ВК: <https://vk.com/chitayvrdb>

[https://t.me/karm\\_cbs](https://t.me/karm_cbs)

Муниципальное автономное  
учреждение культуры  
«Кармаскалинская централизованная  
библиотечная система»

# Мой ИММУНИТЕТ



**Кармаскалы**

