

# СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ

В одной стране когда-то жил-был один король.  
Имел он много золота, но был совсем больной.  
Он очень мало двигался и очень много ел.  
И каждый день, и каждый час  
Все больше он толстел.  
Одышка и мигрени измучили его.  
Плохое настроение типично для него.  
Он раздражен, капризен - не знает почему.  
Здоровый образ жизни был незнаком ему.  
Росли у него детки. Придворный эскулап  
Микстурами, таблетками закармливать их рад.  
Больными были детки и слушали его.  
И повторяли детство папаши своего.  
Волшебник Валеолог явился во дворец.  
И потому счастливый у сказки сей конец.  
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»  
Вам просто не хватает прыгучего мяча.  
Вам надо больше двигаться,  
В походы, в лес ходить.  
И меньше нужно времени  
В столовой проводить.  
Вы подружитесь с солнцем,  
Со свежим воздухом, водой.  
Отступят все болезни, промчатся стороной.  
Несите людям радость, добро и сердца свет.

**И будете здоровы вы много-много лет!**

## Наш адрес:

Владимирская область,  
Селивановский район,  
п. Красная Горбатка,  
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а  
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29  
сайт: <http://selivcson.social33.ru>  
e-mail: seliv\_cso@uszn.avо.ru

## Директор

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

## Заведующий отделением

Грибкова Оксана Николаевна

## Специалисты по социальной работе:

Силанова Юлия Викторовна

Поликарпова Дарья Владимировна

## Психолог в социальной сфере

Чернова Татьяна Романовна

Телефон экстренной психологической помощи:

8 (49 236) 2-15-51

## Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

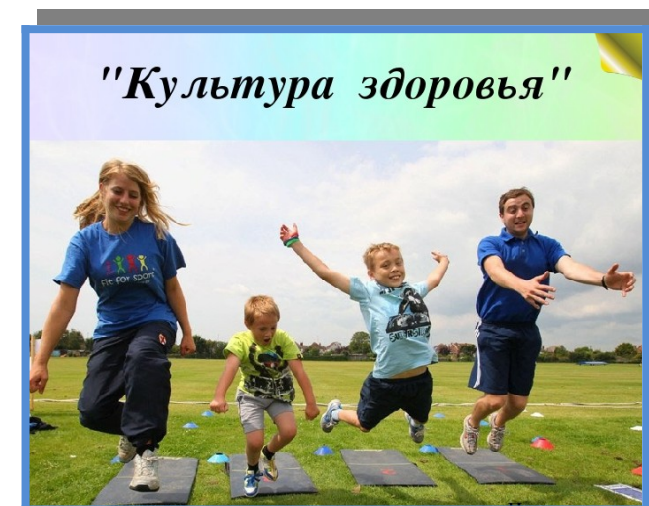
12-00 – 13-00



Департамент  
социальной защиты населения  
Владимирской области

Государственное бюджетное  
учреждение социального  
обслуживания  
Владимирской области  
«Селивановский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения»

## СТАЦИОНАРНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ



**БУКЛЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ И  
ПОДРОСТКОВ**

п. Красная Горбатка

**Здоровый образ жизни** - рациональное питание, физическая нагрузка, отсутствие вредных привычек и соблюдение гигиенических и нравственных правил, это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

На сегодняшний день существует основная здоровьесберегающая система - это комплекс составляющих **«образование - культура – здоровье»**, а ее цель - это формирование культуры здоровья.



Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Как же укрепить свое здоровье? Ответ прост - вести здоровый образ жизни.

## Хочешь быть здоровым и успешным?

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.



## Не разрушай свое здоровье и жизнь!

1. Не будь злобным, утрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2. Помни: неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

