

Правила здорового образа жизни:

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядит красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95
сайт: <http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru


Директор

Седлова Алла Николаевна
Заведующий отделением
Назарова Елена Ивановна
Специалисты по социальной работе:

Савельева Елена Владимировна
Медина Виктория
Константиновна
Логопед
Маргарян Александра Сергеевна

Часы работы Центра:
8-00 – 17-00
Обеденный перерыв:
12-00 – 13-00



**Департамент социальной
защиты населения администрации
Владимирской области ГБУСО ВО
«Селивановский
комплексный центр
социального обслуживания населения»**

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями



п. Красная Горбатка

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.



- Что такое здоровье?

Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:

Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

Признаки физического здоровья:

- чистая гладкая кожа;
- здоровые зубы;
- блестящие чистые ногти;
- блестящие, крепкие волосы;
- подвижные суставы;
- упругие мышцы;
- хороший аппетит;
- здоровое сердце;
- ощущение бодрости в течение дня;
- работоспособность.

Признаки психического здоровья:

- уверенность в себе;
- эмоциональная стабильность;
- легкая переносимость климатических изменений;
- легкая адаптация к новому сезону;

- уверенность в преодолении трудностей;
- оптимистичность;
- отсутствие страхов;
- умение нравиться окружающим.

Признаки нравственного здоровья:

- умение делать выбор между добром и злом;
- доброта и отзывчивость;
- справедливость и честность;
- цель в жизни – образование и саморазвитие;
- умение отвечать за совершенные поступки;
- гуманные отношения с людьми;
- стремление помочь людям;
- патриотизм.

