

ДОРОГОЙ ДРУГ!

ПОМНИ...

- Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто!
- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать, защищать.
- Здоровье - не только физическая сила, но и душевное равновесие.
- Здоровье - это твоя способность удовлетворять в разумных пределах наши потребности.
- Здоровье - это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
- Здоровье - это душевная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
- Здоровье - это социальная культура человека, культура человеческих отношений.
- Здоровье - это любовь и бережное отношение к природе: природа - не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
- Здоровье - это стиль и образ твоей жизни: образ жизни - источник здоровья и источник всех бед, все зависит от тебя и твоего образа жизни.
- Хочешь быть здоровым - подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей: пользуйся всем, но ничем не злоупотребляй.

«Рецепт здоровья!»

Правильный отдых.



Двигательная активность.



Умение правильной одеваться.



Рациональное питание.



Закаливание.



Полноценный сон.



**ПРОЧИТАЙ ВЫРАЖЕНИЯ И РАССМОТРИ
КАРТИНКИ - СОЕДИНИ ПОДХОДЯЩИЕ
ДРУГ ДРУГУ.**

Здоровье - это твой личный ответственный выбор!

Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай своё здоровье и жизнь!
<p>1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.</p> <p>2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.</p> <p>3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.</p> <p>4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).</p> <p>5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.</p> <p>6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.</p>	<p>1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.</p> <p>2. Помни: — неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.</p> <p>3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.</p> <p>4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.</p> <p>5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.</p> <p>6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).</p>

Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

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

Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи

Здоровье-это здорово!



ПАМЯТКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

