



## Здоровый образ жизни это –

- рациональный режим дня
- правильное питание
- полноценный сон
- двигательная активность
- занятия физкультурой и спортом
- пребывание на свежем воздухе

«Мы - сами творцы своего будущего и каждый должен сотворить себя сам!»



Наш адрес: 353307  
Краснодарский край  
Абинский район  
станция Холмская  
ул. Школьная, 5  
Тел./ факс 8 (961 50) 3-19-69  
электронный адрес:  
srcn\_abinsk@mtsr.krasnodar.ru

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «АБИНСКИЙ  
СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»

Рекомендации для воспитанников



**«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ –  
ЭТО МОДНО!!!»**

*Составитель: воспитатель  
Отделения диагностики и социальной  
реабилитации № 1*

**Баяк Юлия Викторовна  
2024 год**

**Дорогие ребята!**  
**Для того, чтобы быть здоровым**  
**каждый должен заботиться об**  
**укреплении своего здоровья.**  
**Здоровье – это самое дорогое,**  
**самый драгоценный дар, который**  
**получил человек от природы**

Необходимо заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю. Активные упражнения помогают поддерживать кости и мышцы в хорошем состоянии. Нужно ежедневно закаливать свой организм.



Регулярно мойте руки! После того, как пришли с улицы, перед едой и после посещения туалета и после игр с домашними животными. Мыть руки следует тщательно, с мылом и под теплой водой. Помните, что нерегулярное мытье рук может привести к заражению опасными заболеваниями, начиная с различных кожных болезней, заканчивая острыми кишечными и другими инфекциями.



Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья. Не переедать и не голодать. Побольше есть фруктов и овощей!



Уменьшите время нахождения перед экраном телевизора и монитором компьютера. Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером



Занимайтесь спортом

