



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

