

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства
11. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями

## **Быть здоровым — это модно!**

Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму — подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке —  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит —  
Будет самый лучший вид

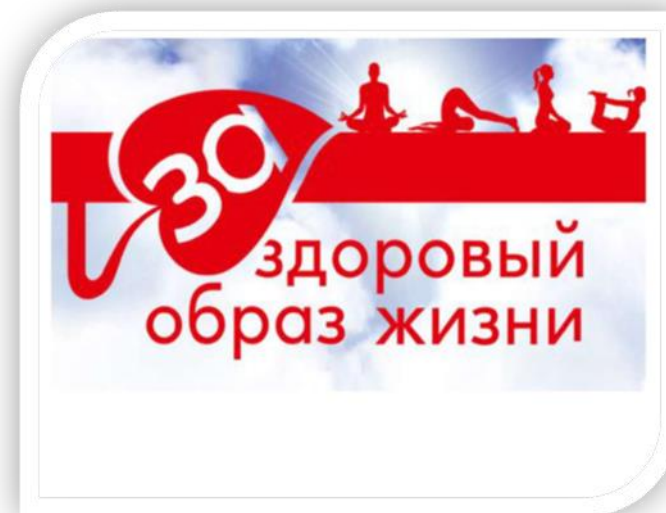


Буклет подготовила  
инструктор по труду  
Клименко В.Н.

[e.racheiskova@mts.krasnodar.ru](mailto:e.racheiskova@mts.krasnodar.ru)

Государственное казённое учреждение  
социального обслуживания  
Краснодарского края  
«Социально - реабилитационный центр  
для несовершеннолетних  
пос. Кубанская степь»

## **Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



пос. Кубанская степь  
июнь 2022 год

## Здоровье -

*это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!*

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

*По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие:*

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.



## 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.

## Добрые советы

*«Как сохранить здоровье ребёнка?»  
"Что такое правильное питание"?*

*Правильное питание - очень важная штука. С пищей наш организм получает полезные вещества, которые нужны ему для нормальной работы и здоровья. Поэтому, в первую очередь, еда должна быть здоровой! Белки (рыба, яйца, сыр, рис, орехи) просто необходимы для роста. Из белков, как из кирпичиков, строится тело человека.*

**"Как правильно отдыхать"?**

Глубокий сон - это одно из главных условий хорошего самочувствия. Любому человеку просто необходимо высыпаться. Сон нужен для роста (говорят же, что во сне люди растут) и для запоминания накопленной за день информации.

**"На зарядку становись"**

Спорт приносит нашему организму большую пользу. Он укрепляет кости и мышцы, развивает подвижность суставов.

**Главной целью здорового образа жизни является естественное сохранение здоровья.**