

указательные знаки на пути к здоровью и красоте



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

 diets.ru

- Занимайся физическим трудом;
- Почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- Периодически употребляй сладости ;
- Занимайся активным умственным трудом;
- Относись ко всему с любовью и нежностью;
- Спи при температуре 17-18С;
- Откажись от вредных привычек;
- Придерживайся правил рационального питания;

**Твое здоровье в твоих руках!!!
Юный друг!**

**У тебя впереди много
прекрасных, светлых лет и ты
должен подумать о том, чтобы
твоя жизнь и жизнь твоих
близких не омрачилась
горькими слезами
разочарования за неправильно
выбранный жизненный путь.
Будь здоров, выбирай путь
СВЕТА И ДОБРА!
Твое здоровье в твоих руках!**



КГБУ СО ЦЕНТР СЕМЬИ «ПРИМОРСКИЙ»
662430, Красноярский край, с. Новоселово, ул.
Октябрьская, д. 1 а, пом. 2
Телефон/Факс: 8 (39147) 99073
Электронная почта: srcnnovoselovsky@mail.ru



**Мы за
здоровый
образ жизни!**



**Памятка для детей и
подростков**

2022 г.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни—образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



ПРАВИЛЬНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

1. Вставать ежедневно в одно и тоже время;
2. Есть в установленные часы;
3. Чередовать умственный труд с физическими упражнениями;
4. Соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви;
5. Работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
6. Ложиться спать в одно и тоже время!

ПЛЮСЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Улучшение самочувствия;
- Отличная физическая форма;
- Хорошее настроение;
- Укрепление иммунитета;
- Улучшение памяти;
- Повышение интеллектуального уровня;
- Снижение риска хронических заболеваний;
- Достижение активного долголетия;
- Сохранение в пожилом возрасте дееспособности и активности.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ВЫБЕРИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ