

**Я здоровье
берегу –
сам
себе
я помогу!**

**Сделай правильный
выбор**



Вывод:

- Курить вредно для здоровья.
- Лучше никогда не начинать курить – это пагубное занятие.
- Все люди должны вести борьбу за здоровый образ жизни.

Разработала:
заведующая ОСД и СПП
ГБУСОН РО «СРЦ Заветинского
района» Н.В.Ермакова

Государственное
бюджетное учреждение
социального обслуживания
населения Ростовской области
«Социально – реабилитационный
центр для несовершеннолетних
Заветинского района»

Отделение социальной
диагностики и социально -
правовой помощи



с.Заветное



Пути достижения 30Ж

1. Иметь цель в жизни
2. Соблюдать режим двигательной активности
3. Дышать чистым воздухом
4. Правильно питаться
5. Уметь отдыхать
6. Закаливаться
7. Соблюдать личную гигиену
8. Отказаться от вредных привычек

Рекомендации по здоровому образу жизни

- Познай самого себя.
- Содержи в чистоте своё тело.
- Хорошо и правильно питайся.
- Играй с осторожностью.
- Заводи друзей разумно.
- Содержи свой мир в чистоте.
- Научись говорить «нет».
- Лекарство - не игрушка.
- Иммунизация (прививки) организма.
- Если ты чувствуешь себя больным, обратись к врачу, к родителям.

Памятка

1. Здоровье должно стать стилем жизни, традицией, культурой.
2. Доступные средства и поддержания и укрепления здоровья - физическая культура, спорт, отказ от вредных привычек.
3. Только здоровый человек готов осуществить самые смелые и прекрасные замыслы.
4. Каждый человек сознательно должен сделать выбор - образ жизни, ведущий к **ЗДОРОВЬЮ**.