



Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье и воспитывает волю и характер человека. Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».



Это интересно!

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет.

Долгожители считают, что есть секреты долголетия:

Первый секрет - закаленное тело.

Второй секрет - хороший характер.

Третий секрет - правильное питание и режим дня.

Четвертый секрет - ежедневный физический труд.

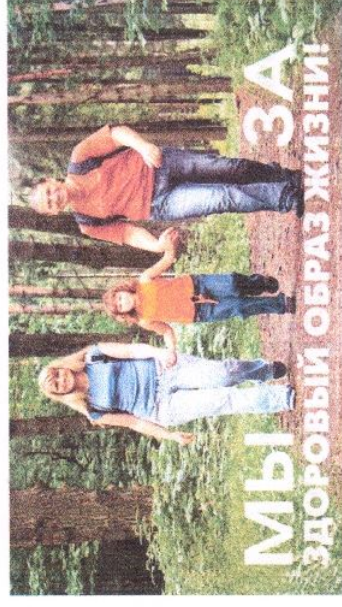
Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долгожителем?



Разработал: социальный педагог ОСР
В.В.Картунова

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

Отделение социальной реабилитации



с.Заветное

Как вы понимаете выражение -
здоровый образ жизни?

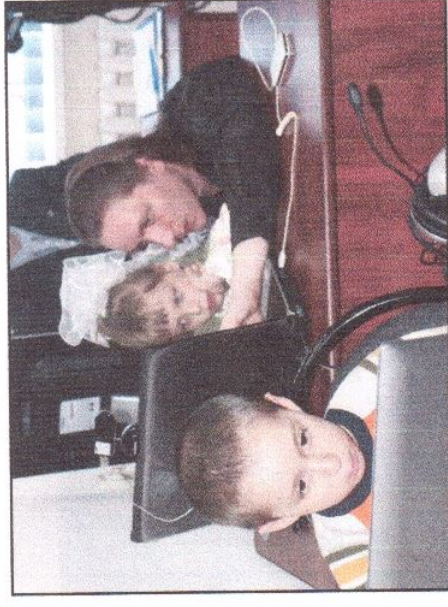


Памятка «Личная гигиена»

1. Регулярно умывайся, тщательно следи за чистотой своего тела.
2. Регулярно чисти зубы. Это не только красота твоей улыбки, но и здоровье.
3. Мочалка, зубная щётка, расчёска и полотенце – это предметы индивидуального пользования.
4. Свежий воздух и чистота жилища обеспечат тебе хорошие условия для работы и отдыха.
5. Аккуратная, удобная одежда и обувь – залог комфорта, здоровья и успеха.

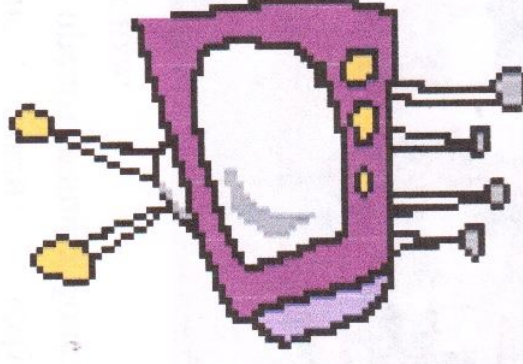
Шесть признаков здорового и закаленного человека:

1. Очень редко болеет.
2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
3. Имеет хороший сон.
4. Живет не менее 80 лет.
5. Может без одышки пробежать пять километров.
6. Если заболел, то быстро поправляется.



Продолжите предложение:

Телевизор для меня – это



Что же делать, чтобы
компьютер был другом, а не
врагом?