

## «Берегите здоровье»

*Для того, чтобы быть здоровым каждый должен заботиться об укреплении своего здоровья.*

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Активные упражнения помогают поддерживать кости и мышцы в хорошем состоянии.

2. Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.

3. Чтобы глаза были здоровыми необходимо:

- Читать при хорошем освещении (свет должен падать с левой стороны) · Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см. Необходимо давать глазам отдых каждые 30 минут (для этого поднимайте глаза и вглядывайтесь в отдаленные объекты) · Не следует долго смотреть на яркие и блестящие поверхности, читать лежа.

4. Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером: Держите голову прямо, не наклоняйтесь, Плечи должны быть расслаблены и слегка отведены назад, · Нижняя часть спины должна прижиматься к спинке стула, ноги должны доставать до пола. Правильная посадка помогает лучше учиться, меньше уставать, быть стройным и красивым.

## Родители, берегите здоровье своих детей!

### Из чего складывается здоровье ребенка?

Во-первых, из правильного распорядка дня, во-вторых, рационального и сбалансированного питания и, в-третьих, своевременной профилактики заболеваний.

### Режим дня – прежде всего

Режим дня каждого ребенка индивидуален и должен учитывать его биологический ритм, особенности характера, возрастной период, особенности здоровья.

### Восполняйте недостаток активных

#### движений

Помните, что физическая активность чрезвычайно важна для физического развития ребенка и его хорошей успеваемости в школе.

### Рацион питания ребенка

Питание растущего организма должно быть особенно полноценным, разнообразным, сбалансированным и витаминным.

### Главное – здоровье

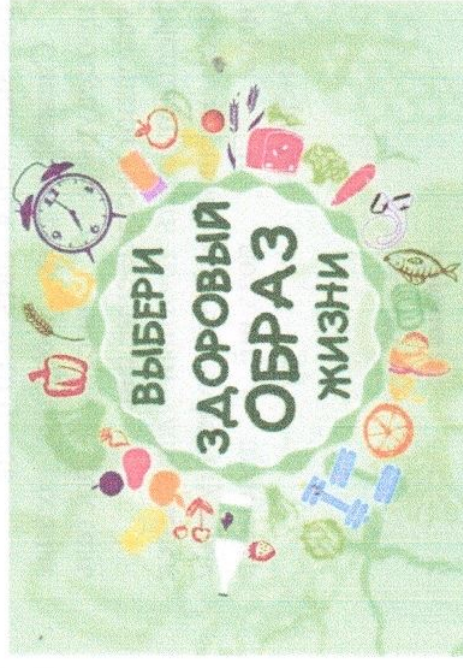
Ребенок еще только усваивает здоровьесберегающий стиль жизни и задача взрослых – научить, подсказать, уберечь его от ошибок на этом пути.

Разработал: юриконсульт  
ОСД и СПП Д.С. Ткаченко

Контактный телефон: 8 (863 78) 2 18 29

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

Отделение социальной диагностики и  
социально-правовой помощи.



*Помните: забота о здоровье  
ребенка не пройдет впустую, а  
вернется успехами в учебе и  
хорошим настроением!*

с.Заветное



## СОН!

Это состояние человека, при котором всё его тело отдыхает.

- во время сна человек отдыхает и набирается сил
- сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.

В среднем взрослый человек должен спать 8 часов. Детям рекомендуется спать 9-10 часов

Свежий воздух, прогулки, водные процедуры и чистая постель ускоряют наступление сна.

Мешают спать плотный ужин перед сном, крепкий чай или кофе, шумные игры и поздний просмотр телепередач



## Вредные привычки

Табак, алкоголь и наркотики — это главные факторы риска для многих заболеваний. В основе здорового образа жизни лежит отказ от них. Эти привычки становятся причиной многих заболеваний, сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность и негативно влияют на здоровье будущих поколений.



Каждому из нас важно уметь вовремя сказать: «нет» и сделать правильный выбор в пользу своего здоровья и здоровья своих близких.

*Всегда у каждого  
есть право выбора!*



## Выбери

здоровый  
образ

*жизни!*