

Уважаемые родители!

Если Вы хотите видеть своих детей счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье.

- ✓ Постарайтесь сделать так, чтобы в Вашей семье занятия физкультурой и спортом и стали неотъемлемой частью совместного досуга.
- ✓ Воспитывайте с раннего детства у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!
- ✓ Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!
- ✓ Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом!
- ✓ Совершайте со своим ребенком прогулки на свежем воздухе всей семьей, походы и экскурсии!
- ✓ Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.
- ✓ Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
- ✓ Прививайте гигиенические навыки.
- ✓ Соблюдайте режим дня.

Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка!

**Здоровый образ жизни –
залог счастливой, долгой
и интересной жизни!**

**«ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»
8-800-2000-122**

**ЕЖЕДНЕВНО с 9-00 до 21-00
АНОНИМНО БЕСПЛАТНО
КОНФИДЕНЦИАЛЬНО**



**Центр социальной
помощи семье и детям
«На Московской»**

Наш адрес:

г. Иваново, ул. Московская, д. 50/1
г. Иваново, ул. Победы, д. 10
Адрес филиала учреждения:
г. Тейково, ул. Октябрьская, д. 24

Режим работы:

с понедельника по четверг
с 8.30 до 17.15
пятница с 8.30 до 16.00

Специалисты учреждения ведут прием
по предварительной записи
по телефону: 8 (4932) 33-25-63;
филиал – 8 (49343) 4-00-69

Наш e-mail: csp_ds@ivreg.ru
Наш сайт: <https://obuso-цсп.рф>
Группа в социальной сети VK:
<http://vk.com/ivcppsids>



**ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
СЕМЬЕ И ДЕТАМ
«НА МОСКОВСКОЙ»»**

ЗДОРОВЫМ

БЫТЬ МОДНО!



Здоровье и здоровый образ жизни

Ежедневно, приветствуя друг друга словом «здравствуйте», мы желаем здоровья. А что такое здоровье? Всемирная организация здравоохранения определяет это понятие: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Здоровый образ жизни – образ жизни, благоприятный для здоровья.

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 дееспособности и активности.

Составляющие ЗОЖ



➤ Рациональное питание



➤ Режим дня



➤ Спорт и регулярные физические нагрузки



➤ Отказ от вредных привычек



➤ Личная гигиена



➤ Психогигиена, хорошее настроение

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

К вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ. Курение крайне вредно для организма, поскольку вызывает заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, неблагоприятно влияет на репродуктивную функцию женщин и мужчин.

Алкоголь также пагубно влияет на организм человека. Он приводит к патологии печени, развитию цирроза, пагубно влияет на сердце и головной мозг, разрушая нервные клетки и приводит к деградации личности.

