

ГАУ АО «Ивановский КЦСОН»
Отделение социальной помощи семье и детям

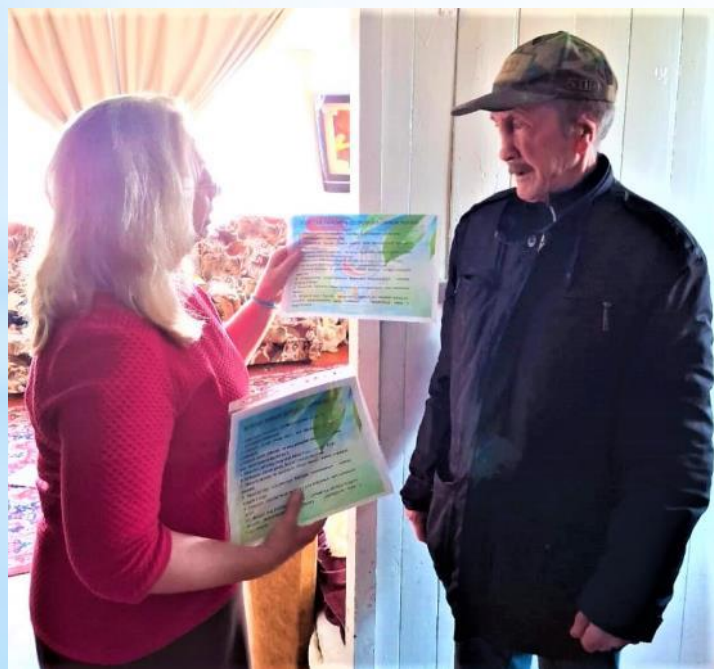
«ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ»

Тематическая акция, посвященная Всемирному дню здоровья
апрель, 2025г



В апреле 2025 г специалист по работе с семьей отделения социальной помощи семье и детям ГАУ АО «Ивановский КЦСОН» провел с родителями и несовершеннолетними тематическую акцию «Простые правила здоровья», посвященную Всемирному дню здоровья.









ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Занимайся спортом, будь активным, играй в подвижные игры.
2. Соблюдай режим дня: ложись спать вовремя, вставай рано.
3. Правильно питайся: ешь овощи, фрукты, мясо, рыбу, хлеб.
4. Забудь о вредных привычках: не курь, не пей алкоголь, не употребляй наркотики.
5. Остерегайся опасных ситуаций: не играй на проезжей части, не лезь на заборы, не играй с огнем.
6. Не забывай о личной гигиене: мой руки, принимай душ, чисти зубы.
7. Будь вежливым: здоровайся, прощайся, помогай другим.
8. Не бойся трудностей: старайся делать все хорошо, не сдавайся.
9. Помни: здоровье – это самое ценное, что есть у человека. Береги его!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- «Знай и люби свое тело»
- «Занимайся физкультурой»
- «Соблюдай правила гигиены»
- «Выполняй режим дня»
- «Правильно питайся»
- «Поделись улыбкой своей»
- «Скажи «Нет!» вредным привычкам»

ЗДОРОВЬЕ ДОЛГО

Здоровье – это состояние полного благополучия, когда человек физически, психически и социально здоров. Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние, при котором человек может реализовать свои способности и жить полноценно.

Здоровье зависит от многих факторов: наследственности, образа жизни, питания, физической активности, психического состояния, окружающей среды.

Чтобы сохранить здоровье, нужно соблюдать следующие правила:

- 1. Занимайся спортом.
- 2. Соблюдай режим дня.
- 3. Правильно питайся.
- 4. Забудь о вредных привычках.
- 5. Остерегайся опасных ситуаций.
- 6. Не забывай о личной гигиене.
- 7. Будь вежливым.
- 8. Не бойся трудностей.
- 9. Помни: здоровье – это самое ценное, что есть у человека.