

7 принципов здоровья

Питание

Движение

Солнце

Вода

Воздух

Отдых

Отказ от вредных привычек



«Раздольненский районный
Центр социальных служб
для семьи, детей
и молодежи»

Наш адрес: 296200, АР Крым, Россия,
пгт.Раздольное, ул.Ленина, 5А
Эл. почта: centr.razdolnoe@mail.ru

Мы в социальных сетях

ВКонтакте:

- [club173896825](https://vk.com/club173896825)

Одноклассники:

- [group/54416660431038](https://ok.ru/group/54416660431038)

Часы работы:

С понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00
Обеденный перерыв. С 12.00 до 13.00



**31 мая Всемирный
день без табака**

**Будьте
здоровы!**



Пословицы о здоровье.

***Болен- лечись, а здоров-
берегись.***

***Быстрого и ловкого болезнь
не догонит.***

***Здоровье не купить, его разум
дарит.***

Чистая вода- для хвори- беда.

СКАЗКА О ЗДОРОВЬЕ!

В одной стране когда-то
Жил был один король.
Имел он много золота,
Но был совсем больной.
Он очень мало двигался
И слишком много ел,
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышки и мигрени
Измучили его,
Плохое настроение
Типично для него.
Он раздражен, капризен,
Не знает почему.
Здоровый образ жизни
Был незнаком ему.
Росли у него детки
И слушали его.
И повторили детство
Родителя своего.
Волшебник Здоровье
Явился во дворец,
И потому счастливый
У сказки был конец!
Волшебник тот
Сказал: "Долой врача!"
Вам просто не хватает
Прыгучего мяча.
Вам больше надо двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с Солнцем,
Со свежим Воздухом, Водой,
Отступят все болезни,
Промчатся стороной
Несите людям Радость,
Добро и сердца свет.
И будете здоровы
Вы много, много лет!



**Народная мудрость гласит:
деньги потерял – ничего не
потерял. Время потерял –
много потерял.
Здоровье потерял – все
потерял!**



Советы Айболита!

- Ежедневная утренняя гимнастика, водные процедуры.
- Ежедневные подвижные игры на свежем воздухе.
- Одежда по сезону.
- Занятия спортом.
- Купание в бассейне, а летом в открытых водоемах.



