

## **Правила здорового образа жизни**

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

433396

Ульяновская область,  
Сенгилеевский район,  
р.п.Красный Гуляй,  
ул. Строительная, д.14  
ОГКУСО СП «Ручеек»  
Директор  
Митулова Е.Ю.



8-84233 2-71-01  
8-84233 2-71-34

Адрес сайта: [ogku-rucheeck.usite.pro](http://ogku-rucheeck.usite.pro)  
E-mail: [rucheeck73@bk.ru](mailto:rucheeck73@bk.ru)

Министерство социального развития  
Ульяновской области  
ОГКУСО СП «Ручеек»

**«Мы выбираем –  
здоровый образ жизни!»»**



*Мы за:*  
*Здоровое питание*  
*Здоровый сон*  
*Занятие спортом*  
*Выход на природу с семьёй*  
*Культурный досуг семьи*

2023 г.

## **Здоровый образ жизни – это:**

- Благоприятное социальное окружение
- духовно-нравственное благополучие
- оптимальный двигательный режим (культура движений)
- закаливание организма
- рациональное питание
- личная гигиена
- отказ от вредных пристрастий
- положительные эмоции

**Здоровье** - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая потребность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

**Здоровье**- это полное психическое, физическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней.

**Здоровье** - то счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

**Мы желаем Вам  
быть здоровыми!**

«Единственная красота, которую я знаю, -это здоровье» (Генрих Гейне)

«Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья» (Цицерон)

«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья» (Шопенгаузер А.)

«Без здоровья невозможно и счастье» (Белинский В.Г.)

«Здоровый дух – в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире» (Джон Локк)

«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает также глупо, как человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос» (Плутарх)

«Здоровье – мудрый гонимый...» (Беранже Пьер Жанн)

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заменить их нельзя ничем» (Академик Н.М.Амосов)

**«Берегите здоровье смолоду!»** - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

**\*\* Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.**

**\*\* Поэтому родители должны сами воспринять систему ЗОЖ и вступить на путь здоровья.**

**\*\* Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!"**