



*Мы за здоровый  
образ жизни!!!*



Адрес: 353307  
Краснодарский край  
Абинский район  
Ст. Холмская  
ул. Школьная, 5  
тел./факс (86150) 3-19-69  
Электронный адрес:  
srcn\_abinsk@mts.krasnodar.ru

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«АБИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»

**БУКЛЕТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**  
**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО**  
**БУДУЩЕЕ!!!»**



Составитель:  
воспитатель отделения диагностики и  
социальной реабилитации №2  
Лыгина Татьяна Васильевна

ст. Холмская  
2024 год

***ЮНОСТЬ – это время, когда каждый день строишь свою жизнь.*** Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

### ***Твое здоровье в твоих руках***

Главное – это всегда ощущать свою ответственность за сохранение здоровья и постоянно выработать в себе привычки здорового образа жизни.

### ***Формула успеха***

«Я смелый, твердо уверенный в себе человек. Я все смею, все могу, все мне по плечу. Я смело смотрю миру в лицо. Среди всех житейских ураганов и бурь я крепко стою как скала, о которую все сокрушается».

***Мало есть, пить больше воды, заниматься спортом, дышать свежим воздухом, как можно больше ходить, много спать, просыпаться с улыбкой, чаще смеяться, любить жизнь, ежедневно удивляться.***

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



***Здоровье*** — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствия болезни.

***Здоровый подросток*** — благополучие молодой семьи, производственный потенциал общественности, саморазвитие и самореализация личности.

***Здоровый подросток*** – здоровая нация в будущем!

***«Человек может жить до 100 лет.*** Мы своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

