



*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».

