



Комплексная помощь семье по принципу «одного окна»



*«Здоровые дети –
в здоровой семье»*



ГБУ РА «Комплексный центр
социального обслуживания населения в
городе Майкопе»

За справками обращаться по адресу:

385000, г. Майкоп, ул. Ленина 54,

Телефон: 8(772) 52-65-87, 8(772) 56-15-16

Факс: 8(772) 52-27-79

пн-чт: с 9–00 до 18–00

пт: с 9–00 до 17–00

Перерыв: с 13–00 до 13–48

сб-вс: выходной

Email: ksonmaykop@mail.ru



Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить.

Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни.

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



Майкоп, 2023 г



Образ жизни семьи, в которой человек вырос, и привычки, формирование которых произошло в детстве, оказывают влияние на здоровье на многие годы вперед. Как бы каждый из нас ни стремился к большему разнообразию и полноценности повседневной деятельности, наша физическая активность и особенности питания могли бы быть лучше, если бы правильные навыки сопровождали нас с раннего возраста. Именно поэтому, так важно изменить привычный образ жизни в семье на более здоровый и тем самым, создать предпосылки для благополучного будущего наших детей.

**Получен от природы дар,
Не мяч и не воздушный шар.
Здоровье – это не арбуз,
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье – нужно сохранить!**



Быть здоровым – это модно!!!

Здоровье с нами навсегда!

Долой все вредные привычки!

Наш выбор спорт и красота!

Здоровая семья – здоровый я!

Здоровый я – здоровая страна!



***Золотые правила,
как сберечь здоровье***

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Гоните прочь уныние и хандру!
6. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
7. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
8. Желайте себе и окружающим только добра!