



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО:

- ✓ Рациональный режим дня
- ✓ Правильное питание
- ✓ Полноценный сон
- ✓ Двигательная активность
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Пребывание на свежем воздухе
- ✓ Отсутствие вредных привычек
- ✓ Закаливание

ЗОЖ позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека.

Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте.

Чем полезен здоровый образ жизни:

- ✓ укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными заболеваниями;
- ✓ достижение активного долголетия и сохранение дееспособности и подвижности в старости;
- ✓ снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- ✓ избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- ✓ активное участие в социальной и семейной деятельности;
- ✓ возможность заниматься любимым делом даже в старости;

- ✓ возможность ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- ✓ возможность подавать правильный пример родственникам и детям;
- ✓ возможность иметь красивое тело и чистую кожу без морщин;
- ✓ увеличение возраста появления;
- ✓ чувство, что всё возможно и достижимо.



Это далеко не весь перечень положительных результатов, которые достигаются, если соблюдать правила здорового образа жизни. Ещё ни один человек, продержавшийся на такой системе более 1-2 месяцев, не пожалел о когда-то принятом решении и своём знакомстве с ЗОЖ.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии.

Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от нее максимальное удовольствие.



ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

600009, г. Владимир, ул. Фейгина, 35-А
Директор Карташова Инна Федоровна
тел.: (4922) 53 – 02 - 37;

E-mail: vladimir_srcn@avo.ru

<http://vladsrcn.social33.ru/>

Skype: vladsrcn

Структурные подразделения:

- *стационарное отделение,*
- *социально-медицинское отделение;*
- *отделение организационно – методической работы*
расположены по адресу
г. Владимир, ул. Фейгина, 35-А,
тел/факс: (4922) 36 – 25 – 45,
тел.: (4922) 53 – 86 – 33

- *отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних №1;*
тел/факс: (4922) 43 – 04 - 02

- *отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и оказания ранней помощи*
тел.: (4922) 43 – 15 - 25
расположены по адресу

г. Владимир, ул. Северная, 4-А
- *отделение профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних № 2 – филиал (ЗАТО г. Радужный)*
тел/факс: (49 254) 3-62-76

расположено по адресу: 600910, Владимирская область, ЗАТО г. Радужный, квартал 1, дом 5, кв. 32.



Департамент социальной защиты населения администрации Владимирской области

ГКУСО ВО «Владимирский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Выбери



Владимир, 2021 год