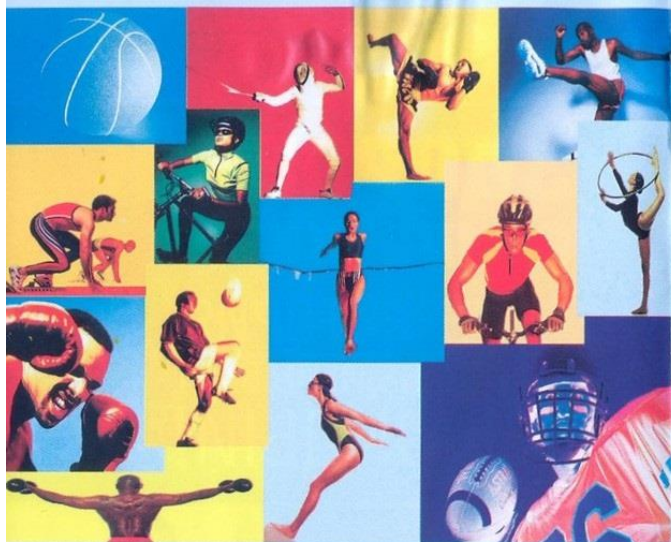


**Сегодня модно быть  
успешным, активным,  
талантливым  
и здоровым!**



*Учитесь управлять собой,  
Во всем ищите добрые начала  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала.  
Не злобствуйте. Не исходите злом.  
Не радуйтесь чужой беде.  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто злом.*

**УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ  
ПРИВОДИТ К НЕОБРАТИМЫМ  
ПОСЛЕДСТВИЯМ!**



**ОЧЕНЬ ВАЖНО УМЕТЬ  
ВОВРЕМЯ ПОВЕРНУТЬ  
ИЛИ ОСТАНОВИТЬСЯ...**

**СПОРТ  
КРАСОТА  
ЗДОРОВЬЕ**

## **ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ**

- Принимай правильные решения по вопросам интимных отношений, половой жизни и употребления наркотиков, и твердо придерживайся таких решений.
- Всегда прогнозируй результаты своих поступков.
- Умей распознать ситуацию с высоким риском для жизни.
- Помни: ни одна вещь не стоит того, чтобы ради нее рисковать своим здоровьем и безопасностью.
- Чувствуй разницу между смелостью и глупостью. Задавай себе вопрос «А как это пригодится мне в жизни?»
- Умей спокойно встречать отказы, запреты, преодолевать трудности, стрессы, неприятности.
- Будь уверенным и независимым, но знай, где и как просить помощи и поддержки.
- Управляй собой и своим поведением, умей правильно выражать свои чувства.





## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

### 1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:

- \* живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
- \* начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);
- \* бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;
- \* оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;
- \* не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;
- \* имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.



### 2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:

- \* никогда не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;
- \* никогда не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
- \* никогда не выносите сор из избы;
- \* никогда не делите труд в семье на мужской и женский.

### 3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:

- \* будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;
- \* уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;
- \* с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца.

### 4. Если вы хотите видеть своих детей незакомплексованными в общении, культурными, то:

- \* относитесь со всей серьезностью к работе школьных педагогов, не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
- \* очень хорошо, если у вашего ребенка есть свое хобби;
- \* не жалейте времени и средств для культурного совместного отдыха;
- \* находите время читать сами и приобщайте детей к миру литературы.

### 5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:

- \* не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критиканством по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;
- \* к учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.

### 6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас

- \* вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.





## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

— образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Уважаемые, родители! Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

**ПОМНИТЕ:** пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.



Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону. В режиме дня включайте дела из семейного кодекса семьи, они помогут соблюдать ЗОЖ, быть истинным примером для своего ребенка.

## **СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ.**

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Каждый день начинаем с зарядки.
4. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
5. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
6. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
7. Лифт – враг наш.
8. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
9. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!).
10. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
11. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
12. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
13. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
14. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.
15. Любите и уважайте своего ребёнка - он ваш.

