

# «Три ступени, ведущие вниз»

КУРЕНИЕ

АЛКОГОЛИЗМ

НАРКОМАНИЯ



Вы не знаете, что такое курение?

Это же заблуждение.

Вы не повзрослеете,

А отравитесь и заболеете.

От курения не взрослеют,

А болеют и стареют.

Не пройдет и пары лет,

Станешь ты, как старый дед.

У меня изнеможение,

Прекратить пора курение.

Пожелтели наши лица...

Мы же не самоубийцы!

Как противен этот дым!

Курить больше не хотим!

## Последствия курения

Каждая сигарета сокращает жизнь курильщика на 8-15 минут.

Сердечно-сосудистые заболевания – в 2-3 раза чаще.

Рак легких – в 15-30 раз чаще.

Стенокардия – в 13 раз чаще.

Инфаркт миокарда – в 12 раз чаще.

Язва желудка – в 10 раз чаще.

Чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами.

Нарушаются зрение, слух.

Часто развиваются рак губы, гортани, голосовых связок...

**АЛКОГОЛЬ УНОСИТ БОЛЬШЕ  
ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЖИЗНЕЙ, ЧЕМ  
САМАЯ ТЯЖЕЛАЯ ЭПИДЕМИЯ.  
К.М. БЭР**

## **Последствия алкоголизма**

- ✚ В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными.**
- ✚ В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми.**
- ✚ Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.**
- ✚ Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность.**



# Зависимость от наркотиков- болезнь

## Последствия употребления наркотиков

- Крайнее истощение организма;
- Значительная потеря массы тела;
- Упадок физических сил;
- Самая распространенная болезнь среди наркоманов - гепатит и СПИД;
- У наркомана пропадает моральная устойчивость;
- Полное безразличие к окружению;
- умственное отупение;



# ЖИВИ СВОБОДНО!



СПОРТИВНО



ТВОРЧЕСКИ



ПОЗИТИВНО



АКТИВНО



ЭНЕРГИЧНО

## БЕЗ НАРКОТИКОВ!

**ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ  
И УСПЕШНЫМ?**

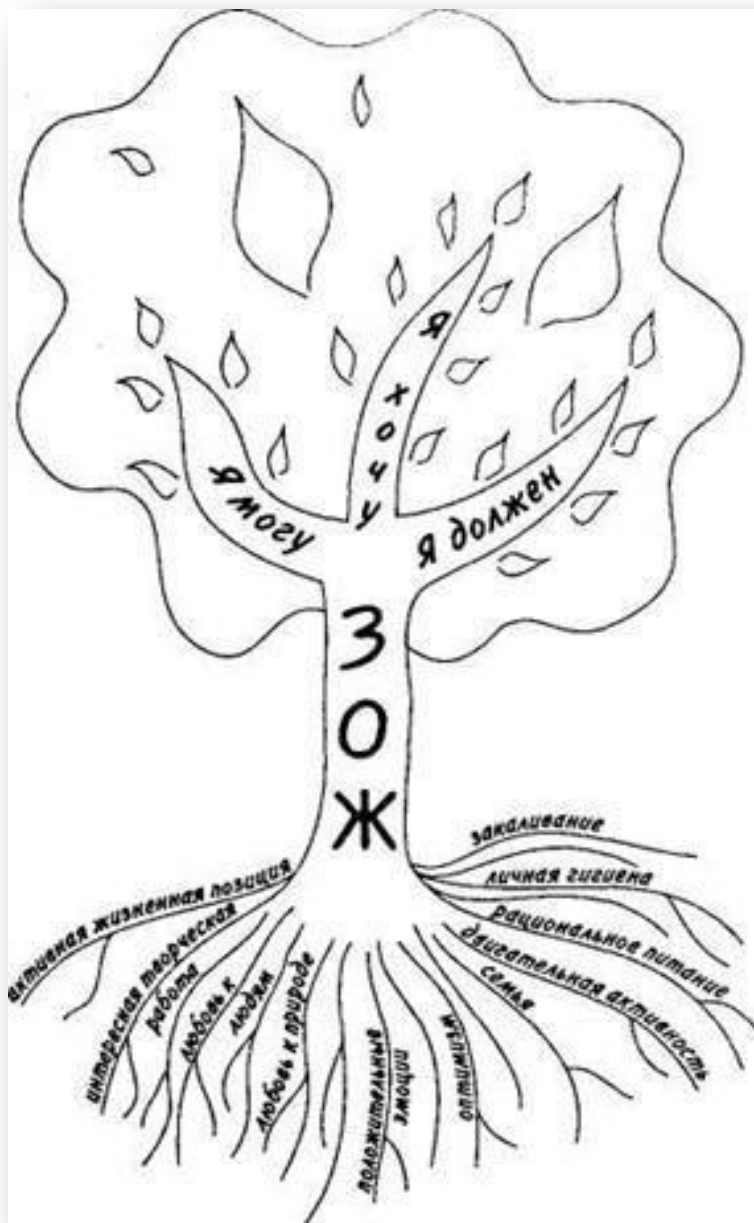
**ТОГДА СКАЖИ НЕТ ВСЕМУ ТОМУ,  
ЧТО УБИВАЕТ ТВОЁ БУДУЩЕЕ!**

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВЕДУТ  
ВНИЗ,**

**ПОТОМУ ЧТО ОНИ  
ОЛИЦЕТВОРЯЮТ**

**БЕДНОСТЬ, ПОТЕРЮ РЕПУТАЦИИ,**

**РАСТОРГ ДОГОВОРОВ, СОСТАВЛЕНИЕ**



**Здоровье** – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.



**Так будьте здоровы!!!**





**Здоровые дети - в здоровой семье.  
Здоровые семьи - в здоровой стране.  
Здоровые страны - планета здорова.  
Здоровье! Какое прекрасное слово!  
Так пусть на здоровой планете  
Растут здоровые дети!**





**МЫ  
ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

# Заповеди ЗОЖ

1

Начинай день  
с зарядки:  
это поднимет  
настроение  
на весь день

2

Физическое  
развитие  
само по себе  
ничего не значит.  
Ее забывай о  
здоровье  
души,  
Больше читай  
хороших книг!

3

Здоровый дух  
поможет  
развитию  
здорового тела

4

Надо помнить,  
что здоровье имеет  
несколько  
составляющих

5

Будь  
оптимистом

6

Сила разума  
первична,  
а сила тела  
вторична!  
Не перепутай!  
Иначе быть беде!

7

Здоровое питание  
измеряется  
не количеством,  
а качеством

8

Лень – губитель  
всего лучшего  
в человеке





# РАСПОРЯДОК ДНЯ РЕБЕНКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

## СОХРАНЕНИЕ РИТМА ЖИЗНИ

Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых

## ВОСПИТАНИЕ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны прививать ребенку интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям

## ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда не спешит.

При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится

## ОЖИДАНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Распорядок дня – это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями

## ПРИУЧЕНИЕ К ДИСЦИПЛИНЕ

Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает всё сам, без принуждения со стороны взрослых.

## РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности

## УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ

Каждая перемена в жизни ребенка – стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня помогает ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло

## ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ

07:30 – подъем, зарядка

08:00 – завтрак

### Дистанционное обучение

08:30 – окружающий мир

09:00 – музыкальная пауза

09:10 – иностранный язык

09:40 – танцевальная пауза

09:50 – русский язык

10:20 – перерыв

10:30 – литература

11:00 – спортивная пауза

11:10 – математика

11:40 – проектная деятельность

13:00 – обед

13:30 – виртуальные экскурсии по музею/онлайн-лекции, кружки

14:30 – спортивная пауза

15:00 – выполнение домашних заданий

17:00 – полдник

17:30 – помощь по дому

18:00 – чтение литературы/занятия творчеством

19:00 – ужин

19:30 – свободное время, общение с друзьями

21:00 – подготовка ко сну

21:30 – сон

РАСПОРЯДОК ДНЯ ВАЖЕН ДЛЯ РЕБЕНКА