

Советую занять себя полезным хобби:

- чтение
 - спорт
 - настольные игры
 - резьба по дереву
 - фотосъемка
 - робототехника
 - занимательная химия
 - лепка
 - рисование
 - кулинария
 - арт – дизайн
 - волонтерство
 - рукоделие
 - кулинария
 - путешествие
 - написание рассказов
 - походы
 - плавание
 - интеллектуальные занятия
 - оригами
 - коллекционирование
 - иностранные языки
 - конструирование
 - креативный дизайн
 - рисование...
- и много других очень полезных и интересных направлений.



Совет тебе

мой юный друг:

*Если тебе грустно, одиноко,
плохо – обратись за
поддержкой:*

- к взрослым, которым ты
доверяешь;
- к школьному психологу или
социальному педагогу,
которые, оказывают помощь
детям и подросткам.

**ВМЕСТЕ ЛЕГЧЕ НАЙТИ
ВЫХОД!**

**Я
❤️
ЖИЗНЬ**

МКОУ
"Барчхойотарская СОШ"

**"Стиль жизни
- здоровье!
2023"**

(пропаганда здорового
и безопасного образа
жизни)



**ЦЕНИ
СВОЮ
ЖИЗНЬ**

**Автор:
Айболатова Элина
Висраиловна,
12лет.**

Природа создала все, чтобы человек был счастлив: деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей - сильных, красивых, здоровых и разумных. Человек рождается для счастья, и кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока. Но некоторые губят свою жизнь. Ее губят и простые люди, и очень талантливые. Перед страшной бедой ни у кого нет защиты. А имя этой беды – зависимость (наркотическая, алкогольная, игровая..)

Здесь мы вам посоветуем, как жить интересно и счастливо!!!



Желаю вам:

**Никогда ничем не болеть,
Правильно всегда питаться,
Спортом только заниматься,
Чтоб здоровье сохранить.**

Вести всегда здоровый образ жизни!

**Сделайте ребята правильный выбор и
войдете во взрослую жизнь -
здоровыми, жизнерадостными,
доброжелательными людьми,
уверенными в своих силах.**

и вот вам золотые правила ЗОЖ:

- НЕТ – сигаретам!
- НЕТ – наркотикам!
- НЕТ – алкоголю!
- ДА- спорту!
- ДА – фруктам и овощам!
- ДА – свежему воздуху!
- ДА – режиму дня!
- НЕТ – играм на компьютере!
- ДА – хорошему настроению!

Секрет

гармонии ЗОЖ:

- ➔ Правильное питание
- ➔ Поддержание физического здоровья
- ➔ Отсутствие вредных привычек
- ➔ Радостное ощущение своего существования в этом мире.

А теперь советы для родителей:

- 1.Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки
- 2.Личный пример здорового образа жизни – лучше всякой морали
- 3.Соблюдайте режим дня
- 4.Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
- 5.Обнимать ребенка следует не меньше 4 раз в день, а лучше 8 раз.
- 6.Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
- 7.Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.
- 8.Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем фастфуды.
- 9.Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.
- 10.Лучшее развлечение для ребенка – ваше внимание и совместные беседы и игры.

Кроссворд



- 1.Воздух, вода, солнце закаливают....
- 2.Комплекс упражнений, которые проводятся в...
- 3.Гимнастика, футбол – это...
- 4.Правильное сочетание труда и отдыха.
- 5.Двигательная активность на воздухе.
- 6.Полезное вещество в продуктах
- 7.Частота сердцебиения
- 8.Соблюдение чистоты тела, одежды, жилища.

(организм, зарядка, спорт, режим, прогулка, витамин, пульс, гигиена)

