

★ **ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ** ★ **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:**

❖ **ПРАВИЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.** Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и разнообразных углеводов, **ВИТАМИНОВ** и минеральных веществ. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

❖ **ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА.** При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

❖ **ДОСТАТОЧНЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН** - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

❖ **ЗАНЯТИЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.** Систематические занятия физическими упражнениями и спортом эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохраняют здоровье и двигательные навыки, повышают

профилактику неблагоприятных возрастных изменений.

❖ **ЗАКАЛИВАНИЕ** - мощное оздоровительное средство. Оно оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

❖ **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.** Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов. Уход за полостью рта и зубами. Гигиена одежды.

❖ **ОТКАЗ И ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.** Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

❖ **ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ**

❖ **ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**



ЕСЛИ РЕБЕНОК НАЧАЛ КУРИТЬ?

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

1. Отказаться от сигарет легче на начальном этапе, поэтому родителям важно не пропустить его. Понаблюдайте за ребенком, когда он приходит домой. Если вы замечаете регулярный запах табака от его одежды, значит он, по меньшей мере, общается с курящими друзьями, а это уже повод для разговора.

2. Озвучьте свои чувства в связи с курением ребенка без оскорблений в его адрес («я расстроен», «меня огорчило»), т.к. использование обвиняющих реплик с местоимением «Ты» провоцирует защитную реакцию и делает дальнейший разговор нерезультативным. Тон беседы должен быть скорее доверительный, а не обвинительный.

3. Ни в коем случае не используйте в качестве аргумента несовершеннолетний возраст ребенка - это стимулирует его желание курить, чтобы доказать свою взрослость. Делайте упор на вредное влияние сигарет и развитие зависимости от них. Расскажите ребенку о воздействии никотина на конкретные органы (почитайте об этом, если не знаете ничего, кроме рака легких).

4. Если для вашего ребенка важно не потерять авторитет у друзей (выглядеть достаточно взрослым), отказавшись от сигарет, объясните ему, что умение отстаивать свое мнение является более существенным показателем взрослости и силы характера, чем употребление сигарет.

5. Если родители сами курят дома, не рассказывают ребенку о том, как мешает им эта привычка, восторгаются дорогими сигаретами, то ребенок с детства будет воспринимать курение как норму жизни и приобщится к сигаретам еще в школьном возрасте (!).

7. Даже если ребенок не пообещал сразу же бросить курить, вы должны дать ему понять, что **верите в него и поддержите, когда он будет к этому готов.**

*«Детям нужны не поучения, а примеры».
/Жозеф Жубер/*



Единый федеральный телефон доверия для
детей,

подростков и их родителей:

8-800-2000-122

Телефон работает в круглосуточном режиме.

Бесплатно с любого телефона

Онлайн-доверие для детей, подростков и их
родителей: help.semia@yandex.ru

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ РЕБЕНКА ОТ ПАВ

- ✚ крепкие семейные узы;
- ✚ внимание родителей поведению своих детей, постоянно вовлечены в их жизнь и дают им ясные представления о поведении внутри и вне семьи;
- ✚ знание родителями друзей, с которыми общается ребенок;
- ✚ если родителям безразлично, как и где ребенок проводит все свободное время;
- ✚ воспитание в ребенке самостоятельности, ответственности за свои действия и поступки;
- ✚ воспитание в ребенке чувства достоинства и самоуважения;
- ✚ развитое умение праздновать, играть, веселиться без наркотиков и алкоголя;
- ✚ сформированные ценности здорового образа жизни;
- ✚ Задача нас, взрослых, - сделать так, чтобы факторов защиты у ребенка стало больше!

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра».

/Конфуций (Кун-Цзы)/



МБОУ «СШ № 27»

«Береги здоровье смолоду: профилактика вредных привычек у детей и подростков»



г. Норильск,

2024 г.