

Спорт, закаливание

- ♦ Занятия спортом улучшают самочувствие, насыщают клетки организма кислородом. Делают нас сильными и красивыми.
- ♦ Добавьте в каждый свой день физическую активность. Ежедневно делайте разминку.
- ♦ Обычную ходьбу по улице можно заменить ускоренным шагом, легким бегом.
- ♦ Закаляйтесь! Это лучшая профилактика простудных и вирусных заболеваний.



Правильное питание

- ♦ Питание должно быть разнообразным, регулярным, умеренным.
- ♦ Потребляйте больше рыбы, фруктов и овощей. Выбирайте мясо нежирных сортов. Не забывайте о кашах.
- ♦ Пищу лучше тушить, варить, готовить на пару, запекать. Жарить не рекомендуется.
- ♦ Уменьшайте потребление сахара, соли, фаст-фуда, газированных напитков.



Творчество. Увлечения

Очень важно найти занятие по душе: музыка, танцы, спорт, театр, фотография, кулинария, рукоделие, туризм.

Хобби может стать даже профессией!



Социальная активность



Волонтерство – это добровольная деятельность на благо общества без расчета на вознаграждение.

Виды волонтерской деятельности.

- ♦ Охрана окружающей среды.
- ♦ Помощь пострадавшим в бедствиях.
- ♦ Популяризация спорта, активного досуга.
- ♦ Сохранение памятников истории и культуры.
- ♦ Организация массовых мероприятий.
- ♦ Проведение лекций, мастер-классов.

Выполнили:
Русакова Алёна Владимировна (учитель);
Пермякова Татьяна Владимировна (воспитатель)

Спасем жизнь
вместе



ДЕСЯТЬ ХОРОШИХ ПРИЧИН СКАЗАТЬ

НЕТ НАРКОТИКАМ

1. Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения
2. Наркотики толкают людей на преступления
3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье
4. Наркотики уничтожают дружбу
5. Наркотики разрушают семьи
6. Наркотики приводят к уродству новорожденных детей
7. Наркотики часто приводят к несчастным случаям
8. Наркотики являются источником многих заболеваний
9. Наркотики делают человека слабым и безвольным
10. Наркотики являются препятствием к духовному развитию



Тот, кто употребляет наркотики:

- очень быстро становится зависимым от них
- начинает загрязнять свой организм ядами, под влиянием которых возникают тяжёлые психические и физические заболевания;
- оказывается на дне общества и приносит много страданий себе, своим родным и друзьям
- рано или поздно совершает преступление, чтобы добыть деньги на приобретение наркотика или в состоянии дурмана
- рискует умереть молодым, например, от передозировки наркотика или от СПИДА



Что ждёт наркомана?

Разрушение тела и души. Деградация личности - интеллектуальная, моральная и социальная. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и распадается, а больной не осознаёт этого.



НАРКОТИК – ТВОЙ ВРАГ !

