

## Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.



## ВАЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Телефон доверия:  
8 (4852) 20-00-40

Телефонная линия  
«Ребёнок в опасности!»:  
8 800 707-21-23,  
8 (4852) 45-93-79

Телефон доверия (УМВД):  
8 (4852) 73-10-50

МУ "Городской центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи"  
8 (4852) 457507

ГОУ ЯО "Центр помощи детям"  
8 (4852) 739081, 738304  
МУ центр "Доверие"  
8 (4852) 55-50-64



Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования

Центр внешкольной работы « **Приоритет** »  
150046, г. Ярославль, ул. Нефтяников, д.30 корп. 2

**Телефон/факс: 47-30-31**

Адрес эл. почты: [prioritet.yar@yandex.ru](mailto:prioritet.yar@yandex.ru)

Адрес сайта: <http://yarsco-prior.edu.yar.ru>

г. Ярославль, 2018 год

# Памятка для родителей

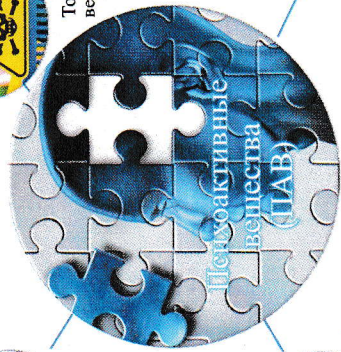




Наркотические вещества (депрессанты, транквилизаторы, стимуляторы и др.)



Токсические вещества



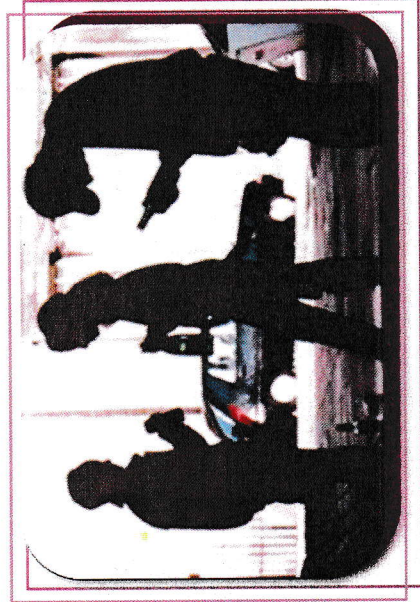
Никотин



Алкоголь



**Психоактивное вещество** — любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.



Если вовремя не обратить внимание на изменения, происходящие с ребенком, у него может закрепиться нездоровый стиль поведения.

### Как распознать, что ваш ребенок курит?



- Запах (пальцы рук, изо рта);
- Кашель (звучит сухо и натужно);
- Внешние изменения (цвет лица, трещины на губах, пожелтевшие зубы и пальцы рук);
- Поведение (раздражимость, агрессивность, частая смена настроения);
- Подозрительные траты (или просьбы увеличить карманные деньги);
- Мелкие признаки (постоянное жевание жевательных резинок с резким запахом, часто моет руки).

*Курение вызывает преждевременное старение организма и кожи лица, заболелание туберкулезом и желудочно-кишечного тракта.*

### Как распознать, что ваш ребенок употребляет спиртные напитки?



- Запах алкоголя;
- Изменение в поведении (плохая координация, несвязная речь, повышенная агрессивность);
- Подозрительные траты (просьба увеличить карманные деньги, воровство);

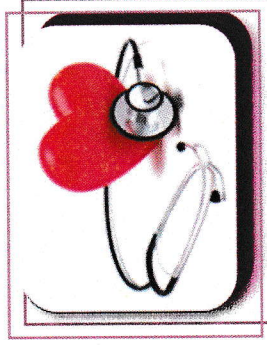
*Употребление алкоголя тормозит развитие интеллекта, памяти, логического мышления. Возникают проблемы с пищеварением и сердечно — сосудистой системой.*



### Как распознать, что ваш ребенок употребляет наркотические вещества?

- Покраснение век и носа;
- Зрачки увеличиваются или уменьшаются в зависимости от типа лекарства;
- Нарушение адекватности поведения (замедленное, неровное, отрешенное, истеричное, конвульсивное);
- Изменение психики (невнимательность, раздражительность, агрессивность);
- Нарушение пищеварительной системы.

*Происходит моральная деградация, замена прежних идей и ценностей.*

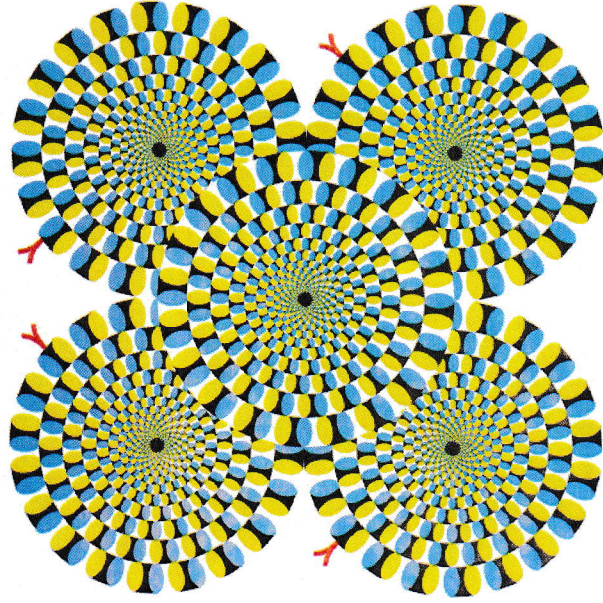
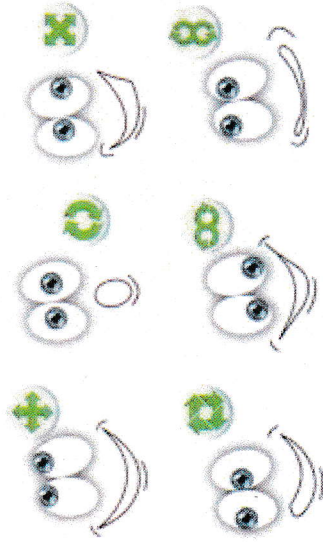






### Упражнения для глаз

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксации его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Провести движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6.



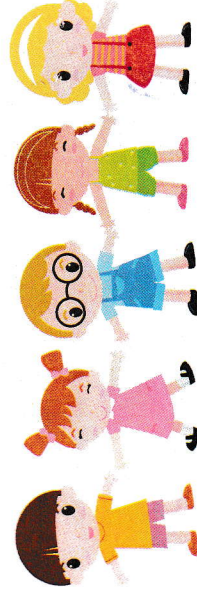
### РАСТИТЕ ЗДОРОВЫМИ И

### ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ

**«Ах, время, ты коней лихих стреножь,  
Уж больно быстро эти кони мчатся.**

**А, впрочем, если с нами ЗОЖ,**

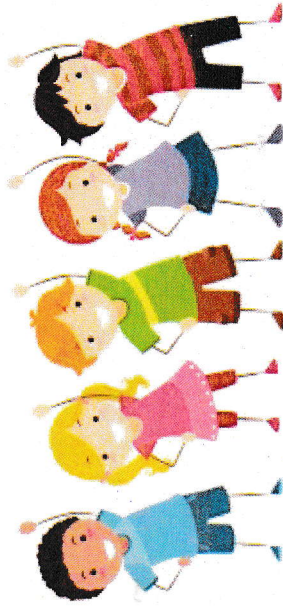
**Мы долго будем жизнью восхищаться!»**



Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «**Приоритет**»

## «БУДЕМ ЗДОРОВЫ»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



Нестерова Надежда Васильевна,  
Педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2018



# Увлекательные и полезные упражнения для младших школьников

## Виды ходьбы и прыжков

### ХОДИТЕ, КАК АИСТ

Вы когда-нибудь видели, как гордо ходит аист? Сначала он стибает ногу в колене, выгибает ее вперед и только затем ставит на землю. Л нуча изобразите аиста! Выгните руки в стороны, наподо-бие крыльев, и ходите по кругу с поднятой головой.



### ХОДИТЕ НА ЧЕТ-ВЕРЕНЬКАХ. КАК СОБАЧКА

Давайте ходить на четвереньках, как собачка. Для того, чтобы хорошо изобразить, как ходит собачка, надо стать на руки и на колени. Кто так сможет ходить, быстрее всех?



### С КНИГОЙ НА ГОЛОВЕ

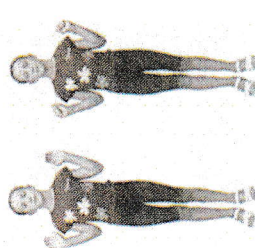
Положите книгу на голову и, выпрямившись, начинайте ходить по кругу. Нельзя прикасаться рукой к книге или ронять ее.



## СТРЕЛЬНИКОВСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

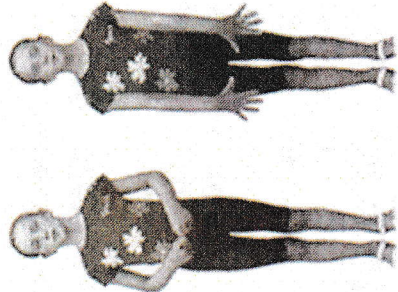
### Ладонки

На счет: «раз!» — делаем хватательное движение ладонш-ками (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движени-ем — шумно (на всю комнату) шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха — ладошки разжимаются (пальцы при этом уходят самостоятельно через нос или че-рез рот (кому)



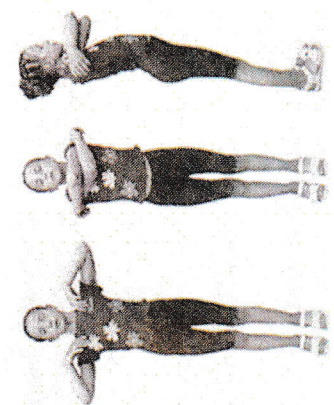
### Погончики

На счет: «раз!» — с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) — вдох!



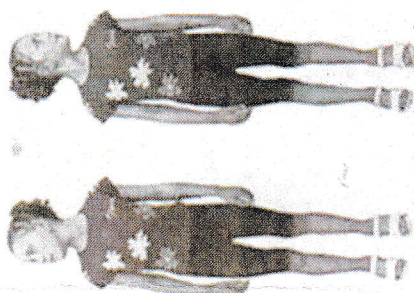
### Обними плечи

На счет: «раз!» — бросаем согнутые в локтях руки (одна рука поверх другой) навстречу друг другу до отказа так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте — вдох!



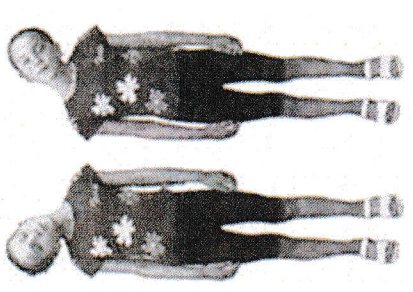
### Повороты головы

Повернули голову вправо — раз! — вдох!  
Повернули голову влево — два! — тоже вдох!  
Снова повернули вправо — три! — вдох!  
Повернули влево — четыре! — вдох!

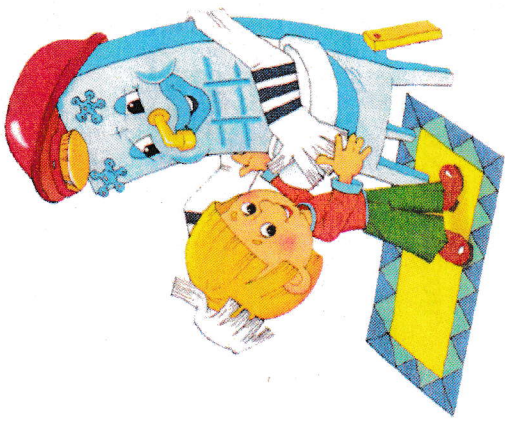


### Ушки

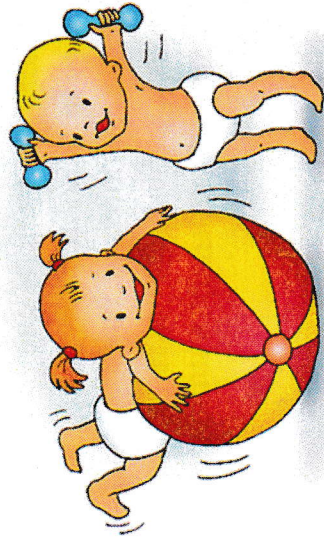
На счет: «раз!» — слегка наклонить (качнуть) голову к правому плечу (продолжая смотреть вперед перед собой) — вдох! Затем, не останавливая голову посередине (не фиксируя ее в и. п.), на счет: «два!» — слегка наклонить голову к лево-му плечу — тоже вдох! О выдохе не думать, он уходит в промежутке между наклонами-вдохами.







Утром форточку откроем,  
Свежий воздух пригласим.  
Зарядка нас взбодрит, настроит  
И прибавит новых сил.  
Руки вверх и покачаем  
Словно деревце в саду.  
Иль как, пташечки порхаем  
Ловим «мошек» на ходу.



Спинка ровная, прямая  
Должна быть у малыша.  
Упражненья для осанки

выполняем неспеша.

Назад прогнулись, потянулись,  
Словно в море лодочка.

А теперь присев согнулись  
Словно в лыжах с горочки.

\*\*\*

Душ прохладный не для слабых  
Заставляет организм

Не бояться самых грозных  
Ангино-грипповых каприз.

Только важно регулярно

То есть каждый-каждый день

Тебе вставать под душ прохладный  
Будешь крепок, как камень

Завтрак, полдник, днём обед  
И вечерний ужин

Для здоровья малышам

Режим питания нужен!

Кунай правильно, дружок

Во время и в меру

Подрастать ты будешь в срок

Здоровым непременно.

\*\*\*

Тих, невидим, невесом

В гости к нам приходит тих сон.

За собой зовет в кроватку

Спи малыш в ней сладко-сладко.

Все спят ночью, но и днём

Мы немного отдохнём.

Заполдня устали слишком

Надо сделать передышку

\*\*\*

Ох, отличная забава

На санях кагаться.

Да, зимою очень славно

Можно развлекаться.1

На веревке тянешь санки

По дорожке снежной,

А потом с высокой горки

Съедешь безмятежно.

ЦВР «Приоритет»

Студия творческого развития детей  
«УМКА»



педагог дополнительного  
образования,  
руководитель Студии «УМКА»

Морозова  
Виктория Викторовна

Г. Ярославль 2018 г



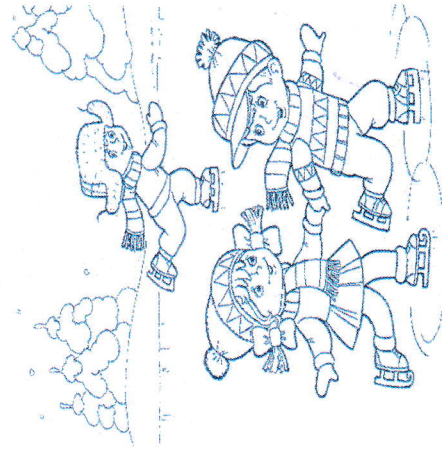
## Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - Ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимайте ребёнка чаще.
6. Положительное отношение к себе — основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по здоровью образу жизни — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания — солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.

## Советы родителям

Формируя здоровый образ жизни, семья должна привить ребенку следующие основные знания, умения, навыки:

- знание частей тела и внутренних органов, их расположение;
- знание правил личной гигиены и гигиены одежды, обуви;
- уметь соблюдать режим дня;
- знания основных правил питания;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и инфекционных заболеваний;
- умение оказывать первую простейшую помощь при порезах и ушибах;
- знание природных факторов, укрепляющих здоровье.



## Игры с ребёнком в зимнее время года

### Игра «Отбей снежок»

Для этой игры попросите малыша приготовить много небольших снежков и сложить все их в ведерко. Мама берет поодному снежку и подкидывает их вверх, а малыш отбивает их лопатой.

### Игра «Мишень»

Поблизости с домом найдите пустую стену, на которой нарисуйте мелом мишень. Объявите конкурс насамого меткого.

### Игра «След в след»

Расскажите ребенку как ходят волки(след в след). А после этого предложите поиграть в догонялки, нос одним условием: тот, кто догоняет должен преследовать убегающего след в след.

### Игра «Не попадёшь»

Старайтесь попасть снежком в сапожки ребёнка, а малыш должен отбежать, подпрыгнуть или увернуться.

### Игра «Ангел»

Отпечаток тела малыша на чистом снегу.

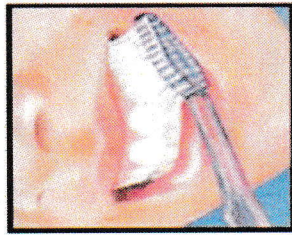


## От чего может испортиться зрение?

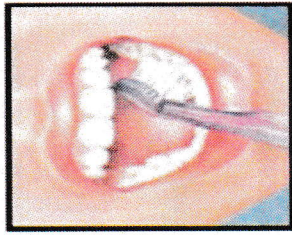
### Рекомендации:

- Книги читать сидя, расстояние от страницы до глаз читающего 30-35 см.
- Просмотр телепередач – 1,5-2 часа в день.
- Работа за компьютером – по 30 мин. и не чаще 3 раз в неделю.
- Мобильный телефон опасен излучением, говорить можно не более 5 мин. и не чаще 3 раз в сутки, не носить его на теле, только в сумке или портфеле.

## Как правильно чистить зубы



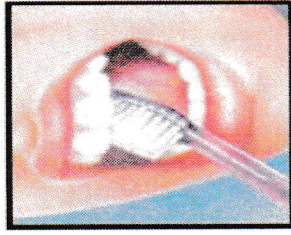
1 Расположите зубную щетку под углом к линии десен. Основное движение при чистке зубов - выметающее (от десны к краю зуба). Очистите все внешние поверхности зубов.



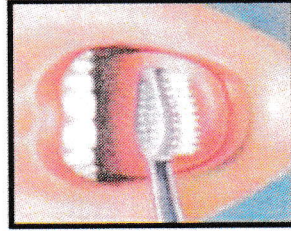
2 С помощью выметающих движений почистите внутренние поверхности всех зубов.



3 Почистите жевательную поверхность каждого зуба.



4 Кончиком щетки почистите внутреннюю поверхность верхних и нижних передних зубов.



5 Не забудьте почистить язык!

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работа  
«Приоритет»

## Памятка «Мы за здоровый образ жизни»





## Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



## Какие бывают

замечательные растения!

А они не простые, а лечебные.

Ромашка - от боли в горле

Подорожник - от внешних ран

Лопух - от ушибов

Малина - от температуры

Ноготок или календула - от ангины

Цветок липы - от простуды

Черника для зрения

Земляника - от простуды

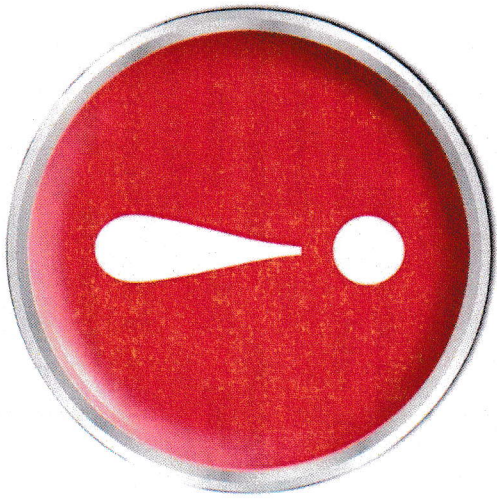
## Правила здорового сна.

1. Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Дети должны спать не менее 9 часов.
2. Перед сном умыться, почистить зубы, вымыть ноги.
3. Нельзя смотреть страшные фильмы.
4. Не есть на ночь.
5. Спать нужно в полной темноте.
6. Спать нужно в хорошо проветренном помещении.
7. Спать надо на ровной постели.
8. Спать лучше на спине или на правом боку.
9. Не применять снотворного.



## Здоровый образ жизни

является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний).



## ВАЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Телефон доверия:  
8 (4852) 20-00-40

Телефонная линия «Ребёнок в опасности!»:  
8 800 707-21-23,  
8 (4852) 45-93-79

Телефон доверия (УМВД):  
8 (4852) 73-10-50

МУ "Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи"  
8 (4852) 457507

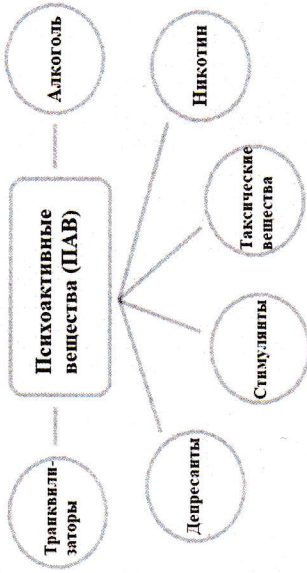
ГОУ ЯО "Центр помощи детям"  
8 (4852) 739081, 738304

МУ центр "Доверие"  
8 (4852) 55-50-64



## Памятка для родителей





**Психоактивное вещество** - любое вещество, которое при введении в организм человека может изменить восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.



Если вовремя не обратить внимания на изменения, происходящие с ребенком, у него может закрепиться нездоровый стиль поведения, стремление к регулярному употреблению наркотиков и других психоактивных веществ.

### Как распознать, что ваш ребенок курит?

- Запах (пальцы рук, изо рта);
- Кашель (звучит сухо и натужно);
- Внешние изменения (цвет лица, трещины на губах, пожелтевшие зубы и пальцы рук);
- Поведение (раздражимость, агрессивность, частая смена настроения);
- Подозрительные траты (или просьбы увеличить карманные деньги);
- Мелкие признаки (постоянное жевание жевательных резинок с резким запахом, часто моет руки).



В десятки раз чаще курящие люди заболевают туберкулезом, заражая окружающих, поскольку сами не подозревают о болезни. Кроме того, курение вызывает преждевременное старение организма и кожи лица, заболевания желудочно-кишечного тракта и способствует появлению длинного списка других недугов.

### Как распознать, что ваш ребенок употребляет спиртные напитки?

- Запах алкоголя;
- Странное поведение, плохая координация, несвязная речь;
- Поведение (повышенная агрессивность, часто вступает в драки, нарушает закон, замкнутость, отстраненность);
- Подозрительные траты (или просьба увеличить карманные деньги, воровство);



Детский организм не может противостоять пагубному действию алкоголя. Процесс отравления, который происходит при опьянении, нарушает рост ребенка, тормозит интеллекта, памяти и логического мышления. Помимо этого снижается иммунитет, возможные проблемы с пищеварением и сердечно – сосудистой системой, вплоть до образования воспалений. Приводит к общей деградации и вызывает сильную зависимость.