

### Удобнее, чем промывание желудка

Удобнее, чем промывание желудка, является не только выведение из организма отравляющей смеси, но и то, что можно избежать боли, которую вызывает промывание желудка. Закажишь эти таблетки, примешь их, и отравление пройдет само собой. Это средство не только выводит из организма отравляющую смесь, но и снимает боль, восстанавливает работу желудка, кишечника и печени.

### «Наркопост»

Мы умеем думать, умеем рассуждать полезно для здоровья, будем выбирать

### Правильное питание

Не менее важно для здоровья человека правильное питание. Рацион школьника обязательно должен содержать витамины, так как они позволяют сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощи и фруктовые соки.

### Гигиена

Здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. После возвращения из школы нужно сменить учебническую форму на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и легкой. Все это способствует лучшему отдыху.

### Следи за тем, сколько ты ешь!

Исследования ученых показали, что человек съедает больше, чем нужно, если ему дать слишком большую порцию еды. Так же ты можешь контролировать то, сколько ты ешь. Выбери себе на завтрак, обед и ужин следующие нормы:

1. Не ешь перед телевизором. Если ты ешь, смотри телевизор, съешь ты лишнего.
2. Ешь медленно, чтобы твой мозг успел вовремя получить сообщение, что желудка уже полно.
3. Не протыкай продукты вилкой. Это может привести к тому, что ты съешь больше, чем тебе нужно.
4. Не ешь слишком быстро.

### Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - это состояние организма, которое позволяет ему противостоять различным заболеваниям и стрессам. Здоровый образ жизни включает в себя:

- Регулярную физическую активность;
- Правильное питание;
- Отказ от вредных привычек;
- Закаливание.

### НЕ ДАЙ СЕБЯ В ОБИД

8-800-2000-122

### Полноценный сон

Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на локоточной. Помогает небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе.

### Правила здорового образа жизни!!!

1. Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, но не переусердуй, особенно в жаркую погоду.
2. Не переедай и не голодай. Питаться 4-5 раз в день, употребляй в пищу разнообразные продукты животного и растительного происхождения, овощи, фрукты и ягоды.
3. Не пропускай утренней зарядки.
4. Занимайся систематически спортом. Займи любимый вид спорта.
5. Выработай с собой привычку вставать раньше, чем проснулся.
6. Заботись о своем здоровье, регулярно посещай врача.
7. Не употребляй алкоголь, наркотики и другие вредные вещества.
8. Не курить.

### Движения

Несколько энергичных упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, ускорят метаболизм. Начинать утро с зарядки - значит начать день с позитива и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. У школьников, систематически занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше.

### Советы ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

### Какое питание полезно для здоровья?

Питание для здоровья должно быть сбалансированным, разнообразным, умеренным.

1. Питаться должно быть регулярно.
2. Еда должна быть легкой.
3. Избегать жареной и острой пищи.
4. Стараться употреблять больше овощей и фруктов.
5. Избегать алкоголя и курения.

### "НЕТ" вредным привычкам! "НЕТ" провокациям! Здоровый подросток - Сильная нация!

### Советы по сохранению здоровья

1. Правильно себя вести, избегать стрессов.
2. Избегать вредных привычек.
3. Регулярно заниматься спортом.
4. Правильно питаться.
5. Избегать переохлаждения и перегрева.
6. Не курить.
7. Не употреблять алкоголь.
8. Не употреблять наркотики.
9. Не употреблять другие вредные вещества.

### Советы ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

# УГОЛОК ДОВЕРИЯ

**КОВАЗИНА ТОМАРА МИКИТИЧНА**  
ПЕДАГОГ - ПСИХОЛОГ  
Тел: 89021960992

**ДАДАНОВА ОЛЬГА ВЛАДИСЛАВОВНА**  
СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ  
Тел: 89006655094

**ЗАРЫБА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА**  
ПЕДАГОГ ОРГАНИЗАТОР  
Тел: 89006643205

**ЯЦЕНКО ЯРОСЛАВ ВЛАДИСЛАВОВИЧ**  
ПЕДАГОГ  
Тел: 89007212000

**БОЯРИНА НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА**  
ПЕДАГОГ - ПСИХОЛОГ  
Тел: 89006632039

**ПОПОВА ЛЮДМИЛА АНАРЕВНА**  
СОВЕТНИК ДИРЕКТОРА ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
Тел: 89007379005

**МАКОВА ЛЮДМИЛА ЛЕОНИДОВНА**  
ЗАМ. ДИРЕКТОРА по УВР  
Тел: 89021762056

**МАЛИКИНА МАРИНА ВЛАДИМИРОВНА**  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ  
Тел: 89047320342

**КЛАСНЫЕ РУКОВОДИТЕЛИ**

### ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ

**ОЕСИ:**

- У ТЕБЯ ПРОБЛЕМА ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С РОДИТЕЛИ И ДРУЗЬЯМИ?
- ТАК ОДИНОК, ТЕБЯ НЕ С КЕМ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ПОРЕЖИВАНИЯМИ?
- У ТЕБЯ ТРУДНОСТИ В ШКОЛЕ?
- ТЕБЕ НЕ ЗАХОДИТ В ШКОЛУ СВОИ ПАРЯТКИ, СКАЗ ЗАНИМАЮЩИХ ТЕБЯ ПРЕДМЕТОВ?
- У ТЕБЯ ЕСТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ С ДРУЗЬЯМИ?
- ТЕБЯ ЧАСТО УНИЖАЮТ ИЛИ "ЖИВУТ В РАЙОНАХ"?
- У ТЕБЯ ПРОБЛЕМЫ С ОБЩЕНИЕМ С РОДИТЕЛИ?
- ТЕБЕ ПОДВЕРЖАЮТСЯ НАСМЯДКАМ (ШУТЛИВЫМ НАСМЯДКАМ)?

**ПОМНИ!**  
Всегда есть помощь!  
Не стесняйся обратиться за помощью,  
Не бойся разговаривать и советоваться,  
Не считай ты жизнь свою потерянной,  
Не трагичь с другими ребятами,  
Позови своих по телефону,  
О проблемах ты нам расскажи,  
Анонимно здесь тебе помогут,  
С телефонной линией ты дружи!  
Телефон ДОВЕРИЯ услышит,  
И поможет решить все твои,  
Разнообразной помощи тебе предложит,  
По адресу наш телефон ты!

ЧЕМ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ МОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ?

- Выяснить, разобраться, снять напряжение;
- Получить необходимую консультацию;
- Получить информацию по вопросам как действовать;
- Переать сведения о деятельности (о месте, о времени, о контактах).

ТЕБЯ НЕ СЛЫШТ?  
МЫ УСИЛИМ!

8-800-2000-122

20 НОЯБРЯ -  
Всероссийский День  
ПРАВОВОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ



ЕДИНЬИЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ  
ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8800 2000-122

АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО  
С ЛЮБОГО ТЕЛЕФОНА



2,5 ТЫСЯЧ преступлений  
в отношении несовершеннолетних

из которых **30%** - преступления, связанные с насильственными действиями в отношении несовершеннолетних

# Если ты не знаешь что делать и тебе плохо в семье:

- не хотят учиться
- ругают, высказывают угрозы, оскорбляют
- причиняют физическое насилие (бьют, причиняют боль)
- принуждают к сексуальным отношениям, действиям сексуального характера
- лишают полноценного питания, необходимой одежды, лишают общения с родными

## ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ:

- кому ты доверяешь (мама, папа, бабушка, дедушка, тетя, дядя, сосед, друг)
- учителю (в школе, в поликлинике, к соседу)
- сотруднику полиции

# ТЕБЕ ПОМОГУТ!

## ПРОСТО ПОЗВОНИ!



# 8 800 2 000 122

Всероссийский детский телефон доверия!

# ПОМНИ, ТЫ НЕ ОДИН! ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!