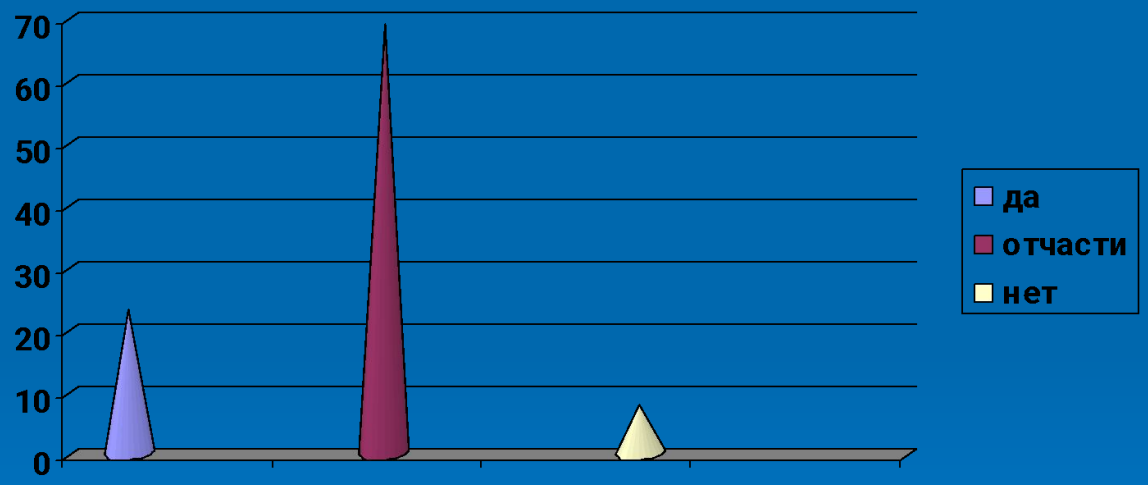
МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «золотая рыбка»

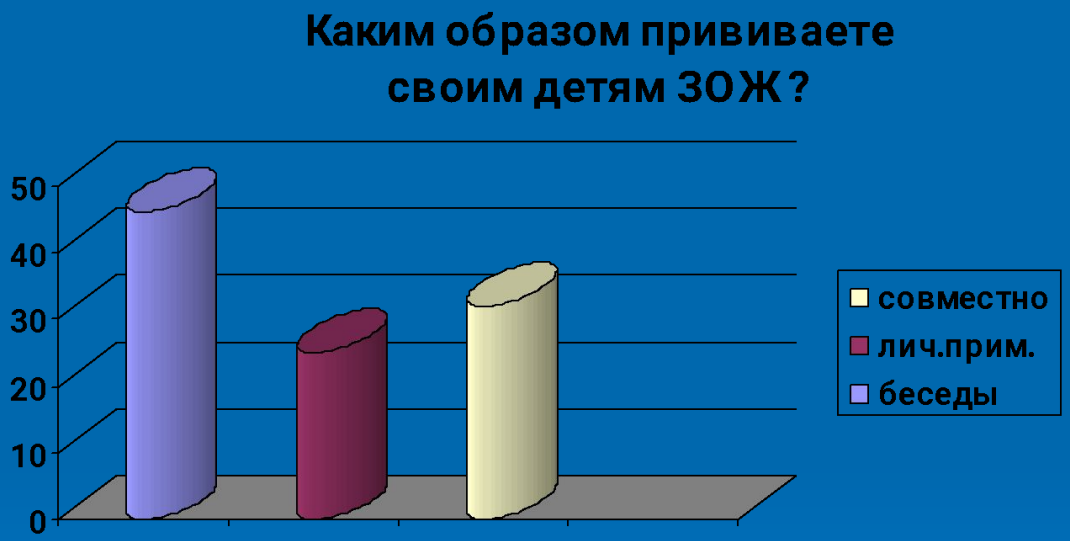
# Участие в областной акции "Мы за здоровый образ жизни"

с.Лешуконское
2010 г.

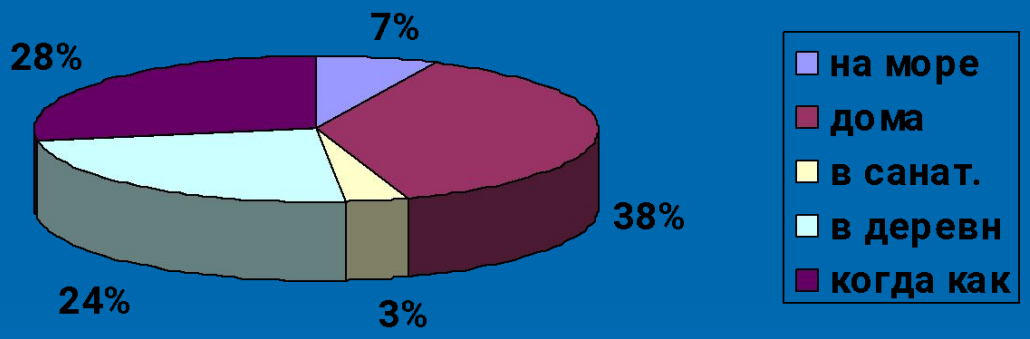
# Результаты анкетирования родителей воспитанников

## Вы ведете здоровый образ жизни?

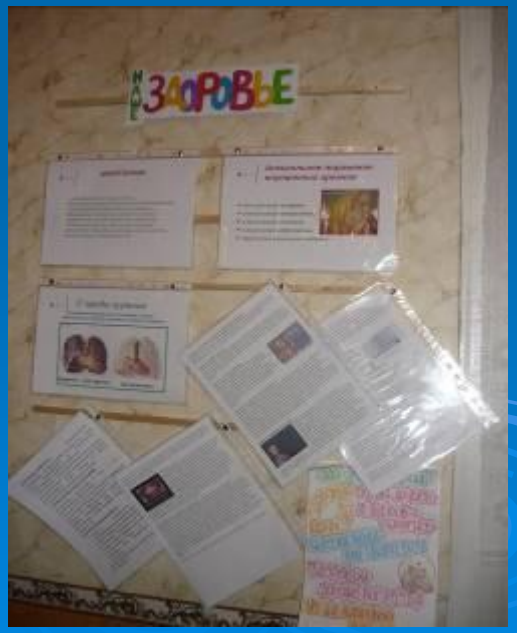



Каким образом прививаете своим детям ЗОЖ?
50
40
30
20
10
0
совместно
лич.прим.
беседы

## Как Вы проводите свой отпуск?



# Информационные стенды для родителей о ЗОЖ



Будь здоров, малыш!
чем
занять ребёнка
в пасмурную погоду

Режим дня

# Выпуск информационных буклетов. Буклет 1.

## *15 правил для родителей, воспитывающих «особого» ребёнка*

**Никогда не жалейте ребенка из-за того, что он не такой, как все.**

Дарите ребёнку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.

**Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.**

Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.

**Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений.**

Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.

**Не бойтесь отказать ребёнку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.**

Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.

**Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.**

Не отказывайтесь от встреч с друзьями, приглашайте их в гости.

**Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.**

Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.

**Не отказывайтесь от встреч с друзьями, приглашайте их в гости.**

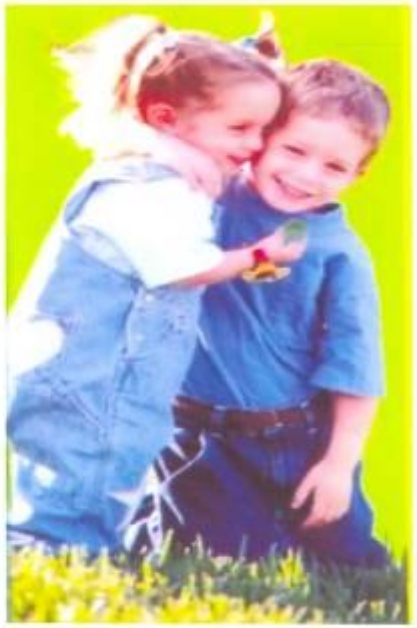
Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.

**Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.**

Общайтесь с семьями, где есть «особые дети». Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.

**Не изводите себя упреками. В том, что у вас больной ребёнок, вы не виноваты.**

Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.



... И пока в доме детский смех,

От игрушек некуда деться,

Вы на свете счастливей всех,

Берегите ж, пожалуйста, детство!!!

**Семья вместе**
**так и душа на месте.**

**Когда я просто на тебя смотрю,**

**То за тебя судьбу благодарю.**

**Когда твоя рука в моей руке,**

**То всё плохое где-то вдалеке.**

**Когда я глажу волосы твои,**

**То сердце замирает от любви..**

Автор буклета: Петрова О.В. –социальный педагог ДОУ «Золотая рыбка»

## Всё начинается с любви

*Всё начинается с любви:*
*И озаренье, и работа.*
*Глаза цветов,*
*глаза ребёнка—*
*Всё начинается с любви.*
*С любви!*
*Я это точно знаю.*

Р.Рождественский

# Буклет 2.

*Алкоголь, алкоголь*

*Всем несет только боль.*

*Жизнь детишек на муки похожа.*

*В семьях, папа где пьет,*

*С ним и мама всё пьёт,*

*Где пьют бабушка с дедушкой тоже.*

*И идёт над страной стон*

*Глухою волной-*

*Детский плач, на мольбу похожий:*
*просят маму: «Не пей!»,*

*Просят папу: « Не пей!»,*

*Просят бабушку с дедушкой тоже.*

*И тогда лишь спокойна ребячья душа*
*- детство тоже на сказку похоже—*
*когда папа не пьет,*

*Когда мама не пьет,*

*Не пьют бабушка с дедушкой тоже.*

*В. Нагайцев*

*Народная мудрость*

Вино полюбил—семью разорил.

**Гуляви много смолоду, умрет под старость с голоду.**

Гуляшки да пирушки оставят без подушки.

**Загорелась душа от винного ковша.**

Авторы : Хахилева В.Г., Петрова О.В.
(МДОУ «Золотая рыбка»)

**Алкоголь, алкоголь - Всем несёт только боль...**

*Мне никогда не забудется*

*«Пастораль» родного села -*

*Пьяную мать по улице,*

*Потупившись дочка вела.*

*А у колодца соседки*

*Кивали, глядя им вслед:*

*«В детдом, может лучше для Светки?*

*И куда глядит сельсовет!*

*Нюрка совесть совсем пропила!*

*На поллитру детей променять!*

*Раньше Светка отца водила,*

*А теперь она водит мать!»*

*Сапоги в колее дороги увязали,*

*Жижей давясь…*

*Вдруг разъехались в стороны ноги,*

*И упала мать прямо в грязь.*

*Улыбаясь она лежала,*

*Задралось её платье в бок,*

*И над нею похабно заржала*

*У пивнушки толпа мужиков*

*И тогда зарыдала девчонка,*

*Исчерпалось терпенье к концу.*

*И вдруг стала тонкой ручонкой*

*Мать хлестать по тупому лицу.*

*« Ты слышишь! Мне стыдно, мама!*

*Лучше умри, но не пей!»*

*А мать ей в ответ кивала:*

*«Убей меня, дочка, убей!»*

Для пьянства есть такие поводы:

поминки,
праздник,
встреча,
проводы,
крестины,
свадьба и развод,
мороз,
охота,
Новый год,
выздоровленье,
новоселье,
успех,
награда,
новый чин,
И просто
<u>пьянство без причин</u>

# Буклет 3

*Я сегодня дышу, как слон,*

*Походка моя легка,*

*И ночь пронеслась как чудесный сон,*

*Без единого кашля, плевка.*

*Я стал определенный весельчак и остряк—*

*Ну просто—душа общества.*

*Я порозовел и пополнел в лице,*

*Забыл и гриппы и кровать.*

*Граждане, вас интересует рецепт?*

*Открыть? или… не открывать?*

*Граждане, вы утомились от ожиданья,*

*Готовы корить и крыть.*

*Не волнуйтесь, сообщаю:*

Граждане!

Я сегодня бро- В. Маяковский
сил курить!!!

Автор буклета - Петрова О. В.—
социальный педагог
ДОУ «Золотая рыбка»

**Курение — заболевание, а не привычка**

**Курить—здоровью вредить!**

# Курить не модно! Модно не курить!

*« Курильщики поневоле » -*

*это те, кому приходится ежедневно находиться рядом с курящим человеком более часа. Иными словам, если в семье есть хотя бы один курильщик, то всех остальных можно смело причислять к армии курильщиков только пассивных. Не разделяя увлечение табаком, они вынуждены разделять все его опасные последствия.*

*Члены семьи курильщика болеют простудой в 3 раза чаще, бронхиальной астмой в 4 раза, аллергией в 2 раза, чем те, кто живёт в некурящей среде.*

*1 СИГАРЕТА сокращает жизнь на 15 МИНУТ!*

*1 ПАЧКА СИГАРЕТ—на 5 ЧАСОВ!*

## С фактами не поспоришь

*** Если от болезней, связанных с курением в 1996 г. в России умерло 250 тыс. чел., то теперь по 400 тыс. человек в год.**

*** Курение в нашей стране приняло характер эпидемии. Курят 65 % мужчин, 27 % женщин, и что самое печальное, до 50 % детей и подростков.**

*** По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, в 21 веке погибнуть от болезней, связанных с курением может миллиард человек.**

*** Люди, которые вдыхают дым, пассивные курильщики, на 70 % приобретают те же заболевания, что и курильщики.**

*** Через 20 лет постоянного курения развиваются более тяжелые заболевания: онкологические (рак легких, трахеи), сосудистые (ишемическая болезнь сердца)**

*** 1 сигарета содержит 4000 химических элементов, соединений и ядов, смол, никотина, окиси углерода**

**Курение — заболевание, а не привычка**

# Буклет 4

*Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки.*

Зубы гнилые.
Смердит изо рта.
Жёлтые пальцы.
Опухли глаза.
В горле першенье,
Сажа и дым.
Больше не быть тебе
молодым.

*Милая девушка в платьице белом*
*Легкой походкой спешит на свиданье.*
*Юноша вместо букета, наверно,*
*Баночку «Клинского» даме подарит...*
*Годы пройдут незаметно, и вот*
*Бомж и бомжиха стоят у ворот.*

*330 мл пива = 150 г вина =50г виски*

*1 баночка = 1 бокал = 1 рюмка*

## Пивное поколение

Пиво воздействует как клеточный яд и « бьет» по мозгу, сердцу и печени. Недаром у рентгенологов есть термин **«пивное сердце».** При пивной алкоголизации тяжелее, чем при водочной, **поражаются клетки мозга.** В качестве стабилизатора пены в пиве используется кобальт, являющийся серьёзным токсическим фактором, при этом наиболее заметны патологические изменения в сердце, наблюдаются воспалительные процессы в пищеводе и в желудке. В результате начинают **расти бедра, грудь, живот.** У мальчиков и юношей формирование скелета может пойти по женскому типу ( широкий таз, узкие плечи, усиливается рост грудных желез). К тому же алкоголь пива провоцирует выработку гормонов, снижающих половое влечение, и со временем юношам не избежать импотенции.

**Если в попытках преодолеть неприятности вы идете за пивом, то готовьтесь к худшему в вашей жизни.**

***Одно пивное поколение уже растёт, а что будет со следующими?***

Подсчитано, что на спиртные и табачные изделия молодые граждане России расходуют **217 миллионов рублей в год, что в 2,5 раза больше, чем тратится на образование в стране.** За прошедшие 3 года заболеваемость алкоголизмом среди подростков **возросла в 5 раз.**

### Народная мудрость

Вином жажды не запьешь, еще больше наживёшь.

***Гули не одного в лапти обули.***

Иван пьян гуляет. А Марья с голоду помирает.

***Выпьешь вина, так убавишь ума.***

Составитель: соц. педагог ДОУ «Золотая рыбка»
Петрова О.В.

# ПЬЯНСТВО – НАЦИОНАЛЬНОЕ БЕДСТВИЕ

*Муж пьет- полдома горит, жена пьет – весь дом горит.*

**Кто винцо любит,
тот сам себя губит.**

# Проект «Страна здоровья»

# Праздники и развлечения