

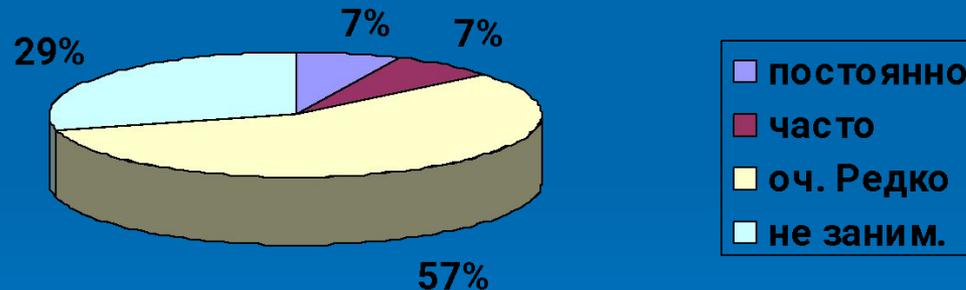
МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «золотая рыбка»

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

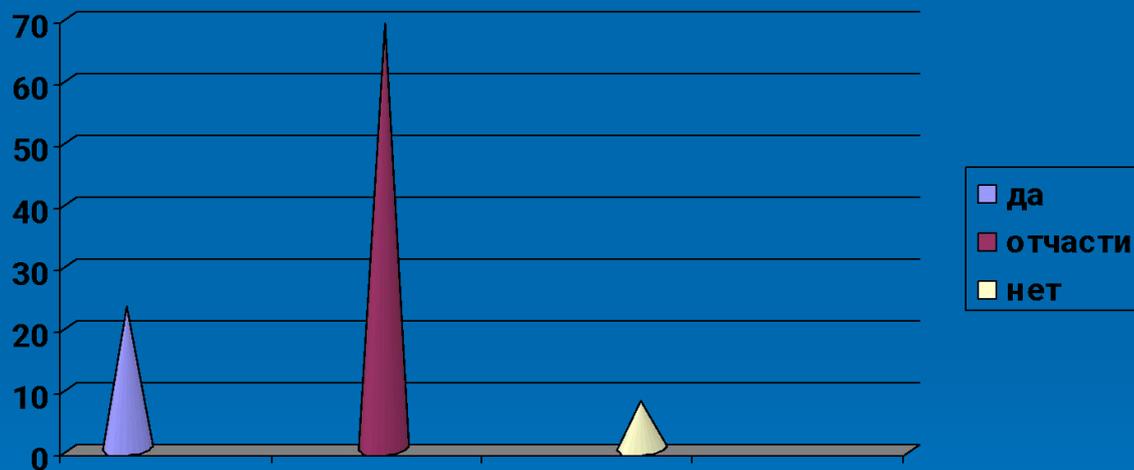
с.Лешуконское  
2010 г.

# Результаты анкетирования родителей воспитанников

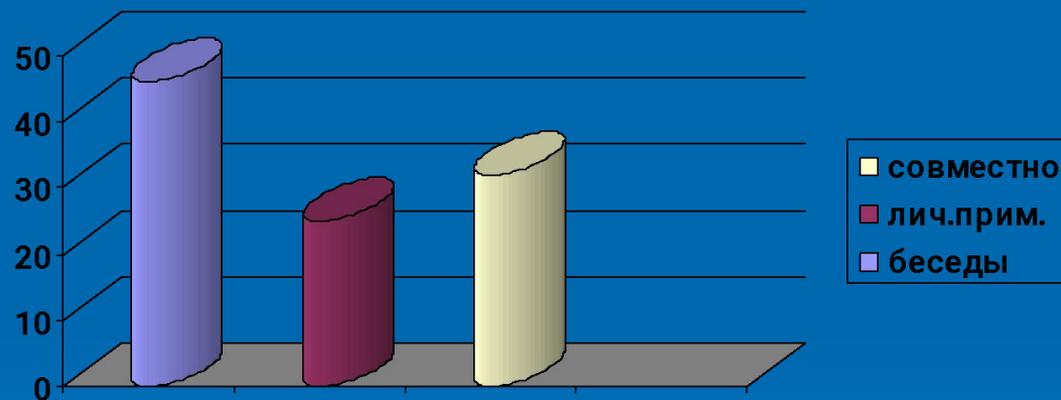
**Вы занимаетесь физкультурой и  
спортом?**



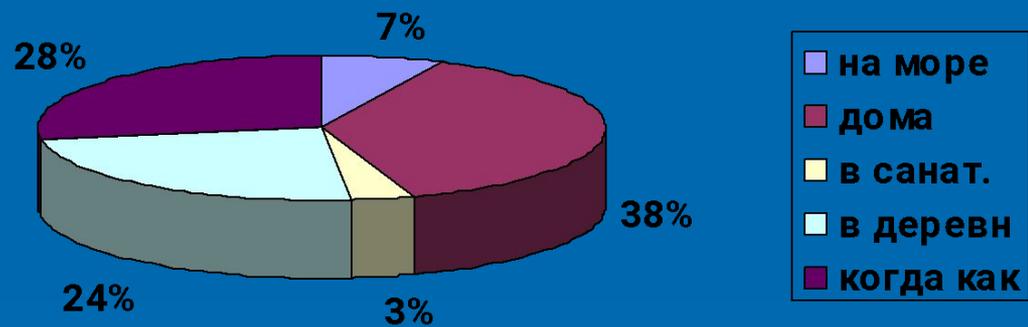
## Вы ведете здоровый образ жизни?



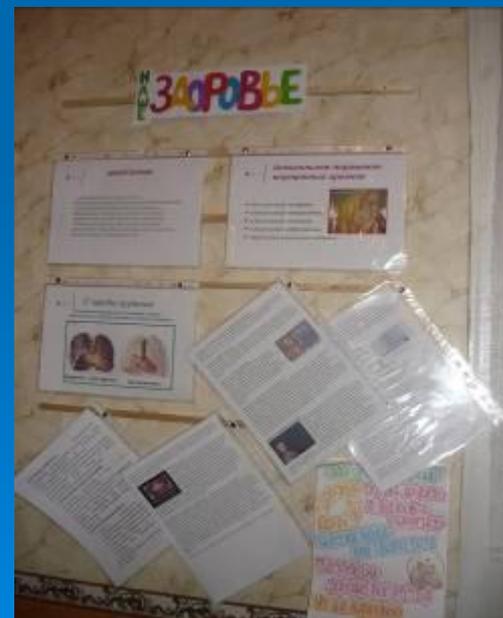
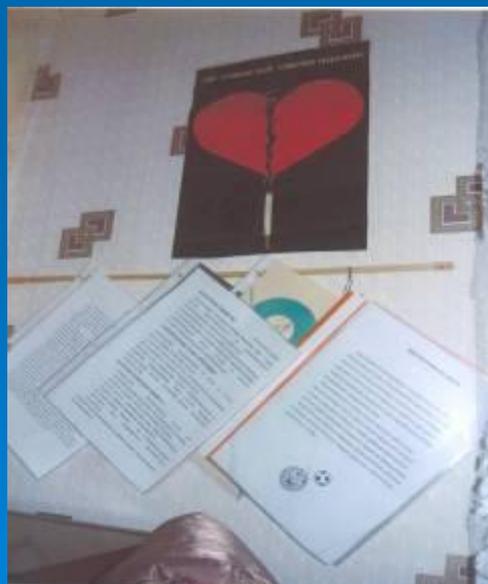
## Каким образом прививаете своим детям ЗОЖ?



## Как Вы проводите свой отпуск?



# Информационные стенды для родителей о ЗОЖ





# Выпуск информационных буклетов. Буклет 1.

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

**Никогда не жалеете 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.

**Организируйте 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 чём-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.

*Алкогoль, алкогoль*

*Всем несёт только боль.*

*Жизнь детишек на муки похожа.*

*В семьях, папа где пьёт,*

*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 пьёт,*

*Когда мама не пьёт,*

*Не пьют бабушка с дедушкой тоже.*

**В. Нагайцев**

*Народная мудрость*

Вино полюбил—семью разорил.

Гулявши 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»)



**Алкогoль, алкогoль -  
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 пропала!  
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, ма-  
ма!  
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  
пьянство без причин

# 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 ожидания,  
Готовы корить и крыть.*



*Не волнуйтесь,  
сообщаю:*

Граждане!

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



*— Мы дышим  
общим воздухом!*

**Спасибо,  
за то что не курите.**

Автор буклета - Петрова О. В.—  
социальный педагог  
АОУ «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 платье 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  
= 50 г виски  
1 баночка = 1 бокал = 1 рюм-  
ка

## 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 серьезным 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 ДООУ «Золотая рыбка»  
Петрова О.В.

## Пьянство — НАЦИОНАЛЬНОЕ БЕДСТВО

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



Кто вино любит,  
тот сам себя губит.

# Проект «Страна здоровья»



# Праздники и развлечения





