

УГОЛОК

БЕЗОПАСНОС
ТИ

Юность- самое счастливое и бесценное время.

Умей
сказать

ДА

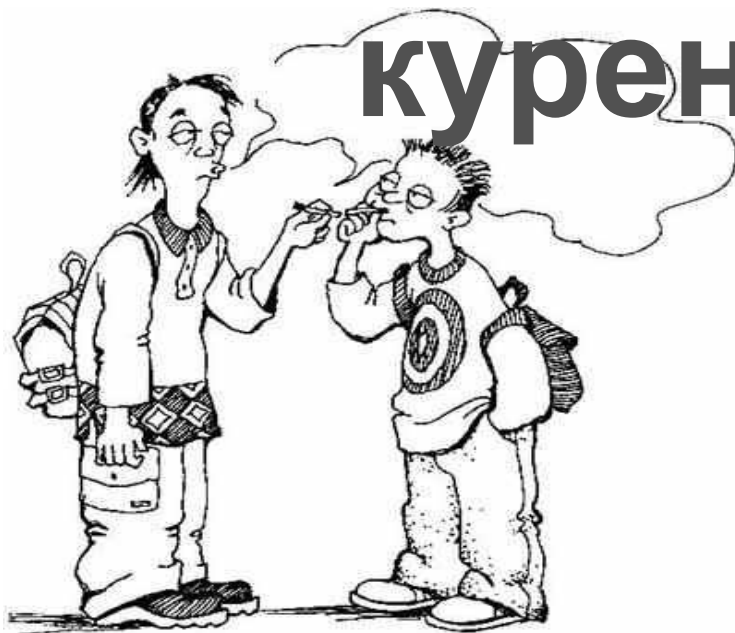
- физические упражнения
- правильное питание
- закаливание
- хорошее настроение

НЕ

- **Т** наркотики
- алкоголь
- курение
- плохое настроение

По материалам
интернет – ресурсов
(можно убрать)

От моды на курени



К моде на



Режим – это правильное чередование периодов работы и отдыха

Принципы:

- строгое его выполнение, недопустимость частых изменений
- деятельность, включённая в режим, должна быть посильной для организма

Отдых

активный



пассивный



Всегда и везде

ПОМНИ О ПДД

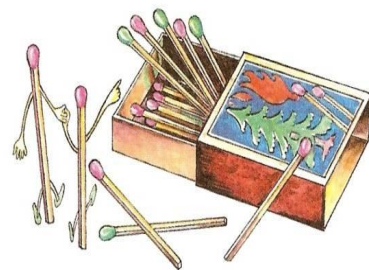
Памятка по безопасности на дороге

Наступила весна. Весеннее солнышко манит на воздух. Но, к сожалению, не все дети правильно ведут себя на улице. Они играют на проезжей части, перебегают дорогу в запрещенных местах. Это кончается иногда трагически.

Нельзя забывать, что в весенние дни движение на улицах становится интенсивнее: выезжают и те водители, которые зимой обычно не ездят. Это владельцы индивидуальных транспортных средств, мотоциклов, мотороллеров, мопедов. Кроме того, в сухую солнечную погоду водители ведут свой транспорт быстрее, чем обычно. Поэтому, прежде чем перейти дорогу, внимательно посмотрите по сторонам. И если увидите приближающийся автомобиль, пропустите его. На велосипеде катайтесь только во дворах или на специальных площадках. Запомните, что от несчастного случая вы уберёжете себя только безукоризненным соблюдением Правил дорожного движения. Всегда помните, что знание и соблюдение Правил дорожного движения — гарантия безопасности вашей жизни.



Золотые правила пожарной безопасности



1. Спички и зажигалка – не игрушка!
2. Самостоятельно не зажигайте газовую плиту, если делать этого не умеете, а в сельском доме не пытайтесь растопить печь.
3. Никогда не бросайте в огонь газовые баллончики, целлофановые пакеты и резину.
4. Не оставляйте без присмотра включенный утюг или чайник.
5. Если огонь вышел из-под контроля, залейте его водой, набросьте на пламя одеяло или засыпьте песком.
6. В случае опасности вызывайте пожарных. Телефонный номер – **01 (112)**.
7. Иногда ребята ради развлечения звонят по телефону 01, хотя пожара нет. **Этого делать нельзя!** Вы отвлечете работников пожарной охраны, а в это время где-то может по-настоящему потребоваться помощь.



Действия при пожаре

Сохранять спокойствие!

1

Сообщить
по телефону:



- адрес объекта
- место возникновения пожара
- свою фамилию

2

Эвакуировать
людей



- ориентироваться по знакам направления движения
- взять с собой пострадавших

3

По возможности
принять меры
по тушению
пожара



- использовать средства противопожарной защиты
- при необходимости обесточить помещение

Раннее приобщение к алкоголю и систематическое его употребление в молодые годы приводят к пьянству и раннему развитию алкоголизма. Употребление алкоголя тяжело сказывается на здоровье нравственном и умственном, развитии подростка.

Особенно чревато последствиями употребление спиртных напитков в переходном возрасте (10- 18 лет). Употребление алкогольных напитков в этом возрасте способно надолго задержать, а в особо тяжелых случаях и вовсе остановить формирование этических и нравственных категорий, развития высших форм мышления, эстетических понятий. При неустойчивой нервной системе, еще несформировавшихся жизненных взглядах и убеждениях подросток под влиянием алкоголя нередко становится более восприимчивым



НАРКОТИКИ – ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**



СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ И ПОРЯДОК ВОКРУГ СЕБЯ!

Чистота и порядок – залог здоровья.



ЧИСТИ ЗУБЫ ДВА РАЗА В СУТКИ: УТРОМ И ВЕЧЕРОМ!

После каждого приёма пищи необходимо полоскать рот.



МОЙСЯ, КУПАЙСЯ КАК МОЖНО ЧАЩЕ!
Кожа тела моют горячей водой и мочалкой с мылом. Это помогает отчистить кожу от грязи и отмирающих клеток.



ГОЛОВУ ДЕРЖИ В ПОРЯДКЕ – ВОЛОСЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫМЫТЫ, ПОДСТРИЖЕНЫ И УЛОЖЕНЫ В ПРИЧЁСКУ!



РУБАШКИ И БРЮКИ, ПЛАТЬЯ И ЮБКИ – ВЫСТИРАНЫ И ПОГЛАЖЕНЫ!
Египтяне говорили: «Лучше быть опрятным, чем красивым».



НЕ ЗАБЫВАЙ ЧИСТИТЬ ОБУВЬ!
На подошве собирается много пыли и грязи.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА Личной ГИГИЕНЫ!

Пирамида питания

Жиры, масла, сладости

Молочные продукты
2-3 порций

Мясо, рыба, яйца, птица
2-3 порций

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порций

Зерновые, рис, крупы, макаронные изделия, хлеб
6-11 порций

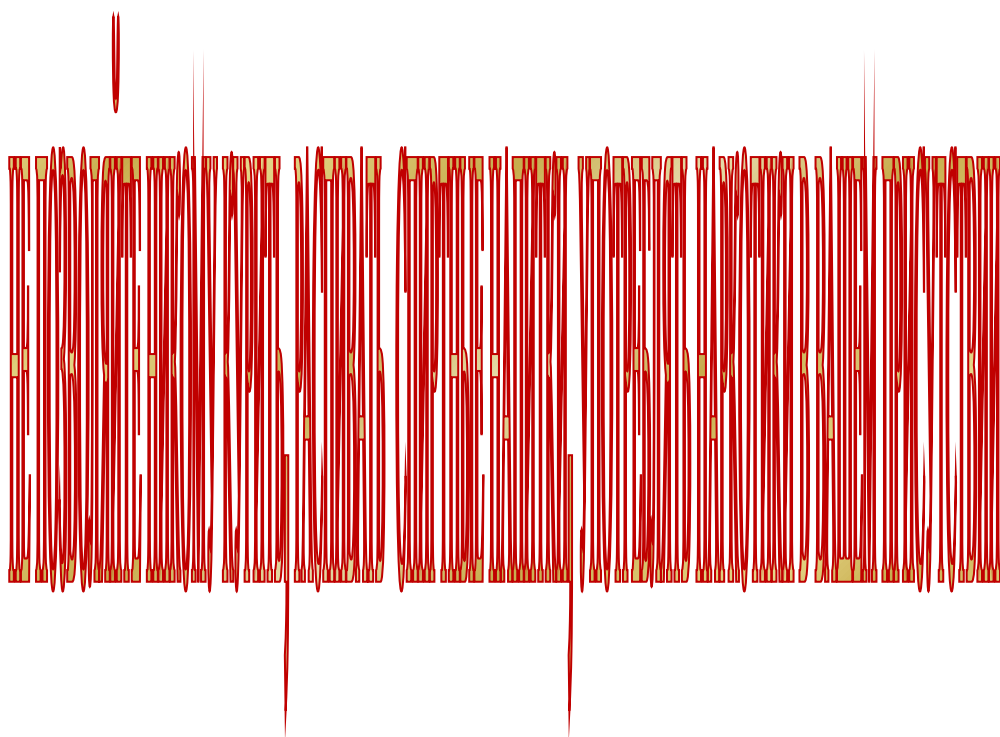
ЗДОРОВЫМ БЫТЬ - ЗДОРОВО!

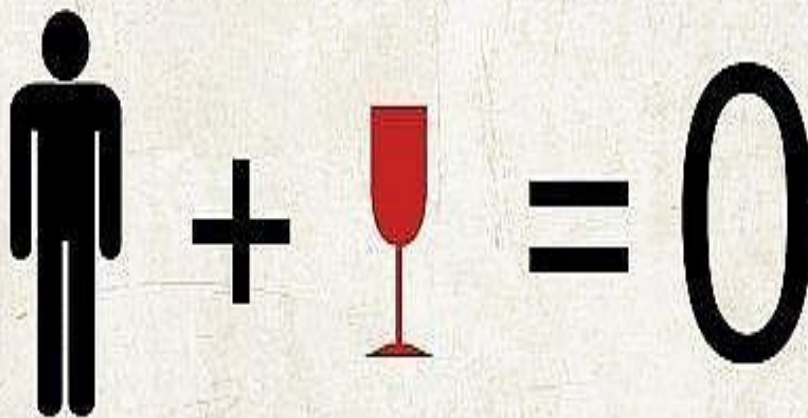
**З
д
е
с
ь**

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!





ты плюс алкоголь сумма равна ноль

дружба с алкоголем — загубленная жизнь !!!