

***Не связывай себя  
наркотиками  
алкоголем и  
табаком!***



Название организации

Адрес: 303336, Орловская  
область,

Свердловский район

п. Куракинский , УЛИЦА  
ШКОЛЬНАЯ, Д.6

ТЕЛ: (84645) 2-45-71

## **МБОУ «Куракинская СОШ»**

*Рекомендации по  
формированию культуры  
здорового и безопасного  
образа жизни*



Составитель: ученица  
9 класса  
МБОУ «Куракинская СОШ»  
Семенова Екатерина

п. Куракинский 2020

*Дорогие друзья!*

*Всегда надо помнить, что в здоровом теле – здоровый дух!*

*Самое главное сокровище человека – здоровье. Поэтому каждый из нас должен позаботиться о нём.*

*Заботясь о своём здоровье, мы имеем много преимуществ. Человек, ведущий правильный образ жизни, всегда бодр, весел, энергичен. Мы с вами будем легче переносить все трудности и невзгоды, быстро решать проблемы.*

*Быть здоровым, безусловно, это модно!*

*Сохраняем жизнь свою мы не напрасно!*

*О здоровье надо помнить ежедневно,*

*Потому что быть здоровым – это классно!*

*Призываю вас, ребята, вести правильный образ жизни, потому что- это норма! У кого есть здоровье, у того есть надежда! А у кого есть надежда – есть всё!*

## **Памятка для детей по профилактике заболеваний в школе**

Перед выходом в школу проверь в портфеле наличие антисептических салфеток.

Ежедневно измеряй температуру тела.

Занимайся в одном кабинете, закрепленным за классом.

Учись правильно прикрывать нос при чихании.

Не забывай делать физкультминутки во время урока.

Питайся правильно.

Правильно и регулярно мой руки.



## **Рекомендации родителям:**

Постоянно показывайте ребенку свою готовность выслушать его и понять;

Будьте заботливыми, любящими и отзывчивыми родителями;

Организуйте воскресные походы за город, выезжайте вместе на отдых.

Уважаемые родители!

Помните, что самое большое родительское счастье – видеть здоровых, умных и благодарных детей.