

# МКОУ КВИТОКСКАЯ СОШ №1

Неделя профилактики безнадзорности, беспризорности и правонарушений в подростковой среде

## **«Высокая ответственность»**

Сроки проведения: 2 - 7 сентября 2024 г.

Количество учащихся - 428

# ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «МЫ ХОТИМ ЖИТЬ В МИРЕ»



# АКЦИЯ "МИР НА ЛАДОНИ"



*Викторина "Что я знаю о терроризме?"*

# ФЛЕШМОБ «ЕСЛИ ДРУГ НЕ СМЕЕТСЯ –ТЫ ВКЛЮЧИ ЕМУ СОЛНЦЕ»



## КИНОПОКАЗ «Посмотри. Обсуди. Осмысли»



# УЧАСТИЕ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ЭТАПЕ КОНКУРСА СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ В ОБЛАСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ «СТИЛЬ ЖИЗНИ – ЗДОРОВЬЕ! 2024»

**Обзор Интернет-ресурсов для подростков по ЗОЖ**

**Живни** — <https://www.livni.ru/>  
 Все о ЗОЖ: видео-уроки по йоге и фитнесу, детские консультации, полезные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой. В разделе «Читая» можно выбрать программу и вместе с инструкторами и другими участниками двигаться к заветному результату. А еще — настоящие энциклопедии здоровья и даже материалы по космонавтике и отношениям.

**Зожник** — <http://zozhnik.ru/>  
 Найти множество с сайтов лучше всего вот с этой ссылки. Самый интересный тем, в котором собраны все полезные тексты сайта, отсортированные по темам. Есть также удобный список основных понятий, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания. Создатели сайта подняли о семье разных любителей ЗОЖ: здесь есть материалы для людей с различными заболеваниями.


Автор буклета:  
 Чугунова Елизавета, учащаяся 10 класса  
 МКОУ Калужской СОШ № 1  
 2024г.

**«Мне здоровее, чем маме!»**

**Здоровый образ жизни — путь к красоте, молодости и к долголетию. Следуя принципам здорового образа жизни, Вы укрепите свой организм и улучшите своё самочувствие.**

**Будьте здоровы!**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Калужская средняя общеобразовательная школа №1



**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗОЖ**

**Правила здорового образа жизни**

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питаться. Есть больше фруктов, овощей, зерновой каши и меньше сахара и вредных жиров.
3. Не набирать избыточного веса, не спать больше 6 часов в сутки. Пытаться не есть 3 раза в день.
4. Не курить, не пить больше алкоголя. К тому же это помогает справиться со стрессом, повышает иммунитет и улучшает настроение.
5. Соблюдать режим сна. Засыпать в одно и то же время. Это самый простой способ избежать стресса, депрессии и переутомления.
6. Быть эмоционально уравновешенным. Не нервничать.
7. Защищать свой организм.
8. Не курить, не употреблять алкоголь и другие вредные привычки.

**«Единственная красота, которую я знаю, это здоровье» (Фридрих Гёте)**

**«Истинное благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья» (Цицерон)**

**«Здоровье зависит нашего счастья зависит от здоровья» (Шопенгауэр А.)**

**«Без здоровья невозможно и счастье» (Великий Ф. Ф.)**

**«Здоровый дух — в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире» (Эжен Лакз)**

**«Жизнь расцветает обесцветит себя здоровьем, пребывая в нем, тот поступает так же глупо как человек, думающий молчалим усовершенствовать свой голос» (Гутмарк)**

**«Здоровье — лучший подарок...» (Фридрих Ньер Жюли)**

**«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заметить их нельзя никому» (Нидемиш Э.М. Мюссе)**

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Калужская средняя общеобразовательная школа №1

**«Жизнь подвижна! Жизнь спортивна! Жизнь здорова!»**



Автор буклета:  
 Белобородова Виктория,  
 учащаяся 9 класса  
 2024 г.

