

Телефон доверия

Единый детский телефон доверия:

8-800-2000-122

Звонок на телефон доверия осуществляется бесплатно и анонимно со стационарного или мобильного для получения детьми и их родителями консультативно-психологической помощи, в том числе жестокого обращения и насилия.

Номер круглосуточного детского телефона доверия “Дети в беде”, действующего при Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при Губернаторе Московской области

8-903-100-49-09

«Ариадна» Центр психолого-педагогической реабилитации, коррекции и образования общеобразовательное учреждение Московской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи

Электронная почта : ariadnanarko@mail.ru,

телефон 8(495)558-01-36, 8(495)558-96-04

<https://arnar.ru/>

Если ребенок попал в беду, позвоните:

Отдел по делам несовершеннолетних Управления внутренних дел по Наро-Фоминскому городскому округу

8 (496) 344-58-71

8 (496) 344-58-72

E-mail: nafo_adm_kdn@mosreg.ru

Телефон доверия

Психологическая помощь для подростков и их родителей

8(496) 347-62-21

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Что надо знать о здоровье?

Здоровье – это состояние полного благополучия, которое позволяет человеку жить счастливо и достигать целей, соответствующих его возможностям.

Основными показателями здоровья являются:

- умение поддерживать и укреплять собственное здоровье и строить свое поведение без ущерба для здоровья и благополучия других людей;
- высокая работоспособность и устойчивость к болезням;
- уверенность в себе, умение контролировать и управлять своими поступками, чувствами и мыслями.

Здоровье человека зависит от многих условий, но главным среди них является здоровый образ жизни.

Основные условия ЗОЖ:

1. Настрой на здоровый образ жизни.
2. Достаточная двигательная активность.
3. Умение регулировать свое психическое состояние.
4. Правильное питание.
5. Закаливание и тренировка иммунитета.
6. Четкий режим жизни.
7. Выполнение гигиенических требований.
8. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.
9. Отказ от вредных привычек.
10. Потребность больше узнать о своем организме, о средствах и методах поддержания и обеспечения своего здоровья.