***Уважаемые коллеги!***

*Информация для ответственного педагога.*

Мы предлагаем комплекс мероприятий, которыми может быть наполнена тематика «ЕКБ: выбор в пользу жизни!» (пропаганда трезвого образа жизни, профилактика алкоголизма). По своему усмотрению, вы можете использовать их все, или те, которые подходят вашей школе, определить даты проведения, которые удобны. Главное, что о мероприятиях должны хорошо знать и участвовать в них обучающиеся.

Проинформировать можно через школьное радио и сайт школы (информационный лист в качестве образца прилагается). Ответственным за проведение может быть волонтерский отряд или совет старшеклассников школы.

Каждая неделя наполнена разными мероприятиями, но объединяет их всех тематика ЗОЖ.



**Первая неделя «Неделя радости»**

*Информация для педагога.* За каникулярное время часть детей отвыкла от школы, и адаптация может быть разной. Для поддержания оптимистического настроя предлагаем провести следующую тематическую неделю.

*Информация для ведущих, работающих на информирование и мотивацию для участия обучающихся.* Как часто бывает, что мы приходим в школу в немного «смурном» настроении? А наоборот, в радостном? Согласитесь, что бывает по-разному. Когда мы отвыкаем от чего-то у нас может быть и радость встречи, и некоторый ступор от того, что «снова новое» для нас. Поэтому, когда мы в радостном настроении, очень рекомендуем поделиться своей радостью с окружающими: поддержать кого-нибудь, либо развеселить товарищей по учебной скамье. Это может быть и свежий мем, и забавное фото, и какая-то интересная история, которая случилась с вами на каникулах. Конечно, делать это прямо на уроке не стоит, но на перемене, либо после школы, очень даже уместно пообщаться со своим другом, которого вы не видели почти целое лето. А что же делать, если вы вдруг пришли в «смурном» настроении? Как ни удивительно, тоже самое! Как показывают исследования, когда мы помогаем другим, это так же положительно влияет на нас самих. Если трудно чем-то делиться, можно и подождать, что кто-то придёт и поддержит тебя, а можно и самому попросить, чтобы тебе подняли настроение, ведь, как было указано выше, это поднимет настроение и другому человеку. Радость умножается, когда ею можно делиться!

Наше внимание работает интересным образом. То, на что мы обращаем внимание, становится чем-то особенным для нас, нам это становится приятнее и нужнее. Так как мы собираемся говорить о здоровье, мы просим тебя поискать забавные истории, либо анекдоты про здоровье, которые могут разрядить обстановку, а также напомнить о важных вещах – заботе о себе, своём состоянии и здоровом образе жизни.

Создай мотивационный плакат для себя, который поддержит тебя в начинающийся осенний период. Можешь его распечатать и разместить на рабочее, либо другое место, либо поставить себе на заставку телефона или рабочего стола компьютера, за которым ты проводишь свои учебные осенние дни.

Исследования показывают, что если в конце дня вспоминать то, что принесло тебе радость, то и общее настроение дня улучшается и даже само ощущение качества твоей жизни! Поэтому просим тебя – находи радостные моменты дня, отмечай их для себя в конце учебного дня либо учебной недели, а потом посмотри на себя со стороны этого позитивного опыта!

**Неделя бодрости**

*Информация для педагога.* Напомнить обучающимся о режимных вопросах, о профилактике опозданий.

*Информация для ведущих, работающих на информирование и мотивацию для участия обучающихся.* Когда школа снова стала привычным местом, наполненным радостью, приятным общением со сверстниками и доброжелательными взрослыми, настало время подготовить свой организм для бодрых пробуждений. Кроме зарядки, о которой мы ещё поговорим, хочется предложить тебе различные помогающие техники, что называется для души.

Как приятная музыка может стать тем, что настраивает на позитивную волну в течение дня, так и долгожданный завтрак может привести к тому, что пробуждение станет чем-то хорошим на самом старте многообещающих трудовых будней.

Рекомендуем подготовить себя дыхательными упражнениями, которые не только помогут после некоторого расслабляющего эффекта сконцентрироваться на целях дня, смогут привести твои мысли в некоторый «стройный ряд», чтобы день прошёл не только продуктивно, но и достаточно спокойно для твоего душевного равновесия.

Ещё нашему вниманию иногда необходимо давать заряд бодрости, и, как правило, это совсем не сложно сделать! Бодрость разума можно «подпитать» новыми впечатлениями, даже находясь в старой, якобы знакомой нам обстановке. Постарайся обратить внимание на знакомые тебе вещи, посмотреть на них новым взглядом. Например, знаешь ли ты сколько этажей у того здания, мимо которого ты проходишь каждый день по дороге в школу? Просто посчитай, когда в следующий раз будешь проходить мимо него! Вдруг твоему взгляду попадётся какая-то новая интересная деталь, которую ты раньше и не замечал! Только долго не засматривайся, опаздывать в школу мы не рекомендуем! Здорово, если ты найдешь возможность поделиться своим «рецептом бодрости» со своими одноклассниками, и вы вместе устроите соревнование на самый универсальный или самый популярный рецепт, конечно, апробированный на себе и доказавший свою эффективность.

**Неделя витаминов**

*Информация для педагога.* Осенниеовощи и фрукты еще очень доступны, поэтому можно напомнить обучающимся о необходимости правильного питания, как составляющего ЗОЖ.

*Информация для ведущих, работающих на информирование и мотивацию для участия обучающихся.* Посоветуйся со своими родителями о том, как можно поддержать твой режим питания при помощи витаминов. Скорее всего ты узнаешь что-то новое о том, как ты проводишь свой день с точки зрения родительского не только воспитания, но и питания. Родители и вправду очень много знают про это!

Попробуй так же включить в состав своего меню какое-то новое интересное блюдо, о котором ты может слышал, может видел, а может читал. Попробуй сам описать его состав и способ приготовления. Также родители могут подсказать тебе что-то интересное, о чём сами давно мечтали поделиться со всей семьей. Если ты в Интернете найдешь подходящий рецепт здорового витаминного необычного питания – вариант принимается! Вдруг на огородах, садах, дачах есть что-то, в чём припасено настоящее витаминное здоровье на весь год!

Мы тебе не говорили, но ты наверняка слышал, что прогулки в дневное время дня позитивно сказываются на выработке различных гормонов, которые помогают организму подготовится к вечернему времени суток. Прогулки до пяти вечера особенно хорошо способствуют тому, чтобы потом хорошо уснуть в ночное время.

**Неделя зарядки**

*Информация для педагога.* В октябре запланированная акция – октябрьская зарядка. Приглашаем вашу школы к ней присоединиться.

*Информация для ведущих, работающих на информирование и мотивацию для участия обучающихся.* Зарядка бывает разная: это может быть и пальчиковая гимнастика, и расслабляющие упражнения для глаз, и тренировка для упругости связок и много чего ещё. Предлагаем наполнить тебе свою неделю такими разнообразными упражнениями. Даже для ознакомления они могут тебе пригодиться и дать необходимый заряд полезных идей для осеннего бодрого настроения.