

ПОМНИТЕ, ЧТО

любые взаимоотношения должны строиться на доверительной и партнерской основе. И семейные отношения здесь не являются исключением;

для того чтобы помочь ребенку ориентироваться в виртуальном пространстве и уберечь его от возможных опасностей, Вы сами должны научиться жить в этом мире;

задача воспитания состоит не только в том, чтобы уберечь ребенка от ненужных ошибок, но и научить его сознательно делать важный выбор в своей жизни.

ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ ТОЛЬКО НЕ ПОДВЕРГАЛСЯ ОПАСНОСТЯМ МЕДИАМИРА, НО И МОГ СОЗНАТЕЛЬНО И САМОСТОЯТЕЛЬНО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПОТОКЕ ИНФОРМАЦИИ



Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

**БезОпасный интернет -
детям.**

Родительский контроль

Памятка для родителей



ОТВЕТСТВЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

Сбалансированность

разных сторон воспитания

ребёнка, способность и
желание поддерживать его

материально, но не в
ущерб развития его
личностных качеств.



Коммуникативное

Эмоциональное

Нормативное

Экономическое

Охранительное

Духовное

Общение с ребенком

Сопереживание
ребенку

Привитие социальных
норм

Материальное
обеспечение

Сохранение и
укрепление здоровья

Привитие базовых
жизненных ценностей

Дети – существа значительно более эмоциональные и чувствительные, чем взрослые. Поэтому многие трудности ребёнка (в учебе, поведении, отношениях с другими людьми и т.п.) бывают вызваны эмоциональным состоянием, с которым маленький человек пока еще не может справиться самостоятельно.

Родители могут подарить своему ребенку ту долю безопасности, любви и доверия, которые ему необходимы, чтобы расти психически и физически здоровым и благополучно развиваться.

Помните: Ваши отношения с ребенком должны основываться на умении любить, поддерживать и требовать.

○ Нужно любить своего ребенка безусловно, то есть независимо от внешности, способностей, достоинств и недостатков, плюсов и минусов, независимо от того, чего Вы ждете от него и как он ведет себя сейчас.

○ Поддерживать ребенка – значит верить в него. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, проводите с ним больше времени, позвольте самому решать проблемы там, где возможно.

○ И все же умейте потребовать! Любое правильно сформулированное Вами требование к ребенку не должно отдаваться со злостью, с криком, с раздражением, но и не должно быть похоже на упрямство; должно быть посильным и разумным.

Будьте внимательны к своим детям, решайте проблемы, как только они возникают, а лучше предупреждайте их появления. В этом Вам помогут следующие советы.

ТРИ СПОСОБА ОТКРЫТЬ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ

1. СЛОВО

Называйте ребенка ласковым именем, рассказывайте ему сказки, пойте колыбельные, и пусть в Вашем голосе звучит нежность, нежность и только нежность (говорят, что, повторяя слова молитвы, человек обретает веру, и, может быть, повторяя слова любви, Вы обретете любовь).



2. ВЗГЛЯД

Не разговаривайте с ребенком стоя к нему спиной или вполоборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите к ребенку, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотели.



3. ПРИКОСНОВЕНИЕ

Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. А потом как можно больше ласкайте своего ребенка – физический контакт с матерью стимулирует физическое и эмоциональное развитие ребенка. Переласкать его, считают психологи, невозможно.

Курение не является физиологической потребностью человека, 90% курильщиков могут отказаться от курения без посторонней помощи. Отказ от табака запускает процессы детоксикации и очищения организма. Организм человека, бросившего курить, немедленно начинает процессы восстановления. И хотя они протекают медленно, опасность заболеваний снижается по мере того, как бегут недели и месяцы жизни без сигарет. А главное – чувство освобождения от опасной и бесполезной привычки. **СКАЖИ СЕБЕ: “С СГОДНЯШНЕГО ДНЯ Я БОЛЬШЕ НЕ КУРЮ!”**

Несколько советов, как бросить курить

- сообщи всем, что бросаешь курить;
- выбери день – твердо бросай. Проведи этот день с некурящими друзьями.
- убери всё, что связано с курением: сигареты, пепельницу, спички, зажигалки;
- купи жевательных резинок, конфет, яблок, моркови и др. Когда захотелось курить, съешь что-нибудь из этого;
- найди какое-нибудь увлечение и хобби, ни минуты свободного времени!
- занимайся физическими упражнениями ежедневно.

Если ты не будешь курить, то

- удлинит свою жизнь на 10-20 лет. У тебя на 90 % меньше риск умереть от рака лёгких, на 75 % от хронического бронхита и эмфиземы лёгких, на 25 % от болезней сердца и сосудов, рака глотки, гортани, мочевого пузыря;
- будешь выглядеть лучше, будешь иметь белые зубы и чистую розовую кожу;
- твои близкие и друзья будут дышать чистым воздухом без табачного дыма;
- поможешь своим друзьям не курить тоже;
- у тебя будут здоровые дети;
- ты сэкономишь массу денег, посчитай!

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



БЕЛАРУСЬ БЕЗ ТАБАКА!



**ДО СМЕРТИ
ХОЧЕТСЯ
КУРИТЬ?!**

МЫ ВЫБРАЛИ

ДОБРЫЕ
ДЕЛА

КРЕПКАЯ
СЕМЬЯ

ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИБЫЧЕК

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

ПРАВИЛЬНОЕ
СЕКСУАЛЬНОЕ
ПОВЕДЕНИЕ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ

УМЕНИЕ
СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СТРЕССАМИ

ВЫБИРАЙ И ТЫ

ПИВО — ТОЖЕ АЛКОГОЛЬ!

А хоть слабо-, но все-таки алкогольный напиток. В нем содержится 3,5-4,5% алкоголя. Выпив литр пива, человек незаметно получает 35-45 г 96% этилового спирта или 80-100 г 40% водки. Не так уж и мало!

Две пол-литровые баночки пива для подростка- это уже первая стадия алкогольного опьянения со всеми вытекающими последствиями для здоровья и жизни!



НЕ рискуйте!



Получил проблемы с потенцией. Пиво оказывает тормозное действие на подкорковые центры головного мозга, влияющие на условные и безусловные рефлексы, что ухудшает половую функцию.

Имею больного ребёнка. Алкоголь, принимаемый во время зачатия и беременности, способствует формированию аномалий в развитии плода, может запрограммировать у ребёнка наследственную склонность к алкоголизму.

Очень быстро пришел к привыканию. Главное коварство пива в том, что оно приучило меня пить! Пиво - проводник к более крепким напиткам.

Испортил печень. Токсическое действие алкоголя, содержащегося в пиве, проявляется нарушением функции печени, почек, приводит к различным заболеваниям, в том числе циррозу печени.



Заработал «пивное сердце». Пиво быстро проникает в организм, переполняет кровеносное русло, способствует расширению границ сердца. В результате оно провисает, становится дряблым, хуже работает.

Потерял здоровье, интеллект, память, независимость, свободу, время и деньги.

И теперь я говорю:

«ЗАПОМНИТЕ!

Абсолютно безопасной дозы алкоголя не существует!»

ГУ "Гродненский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья"

ЧУВСТВУЮ...

Скажи...

люблю...

Я живу!!!

СТОП НАРКОТИКАМ!

Мир прекрасен...

дай себе возможность доказать это!

Беларусь

БЕЗ НАРКОТИКОВ!

Физическая активность является одним из важнейших факторов, оказывающих положительное влияние на рост и развитие организма на всех этапах, начиная с внутриутробного периода и заканчивая глубокой старостью. Потребность в движении как проявление биологической сущности человека такая же естественная, как и в пище, тепле, доброте, уважении, безопасности. Нет ни одной функции организма, которая напрямую или опосредованно не связана с движением.

Физическая инертность (недостаточная физическая активность) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности (6% случаев смерти в мире).

Физическая инертность является основной причиной примерно 21-25 % случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27 % случаев диабета и примерно 30 % случаев ишемической болезни сердца.

По физической активности можно определить уровень здоровья - так называемый индекс Купера - если за 12 минут человек пробегает 2,5 км - высокий уровень здоровья, вероятность заболеть составляет всего 0,6%

Минимальной суточной физической нагрузкой считается мышечная работа, эквивалентная 10 км спокойной пешей прогулки. Для пожилых людей эта дистанция уменьшается до 5-7 км

Физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом жизни.

Для обеспечения минимума физической активности:

- старайтесь, по возможности, не пользоваться лифтом или эскалатором;
- припарковывайте машину или выходите из общественного транспорта за 1-2 квартала до нужного Вам места и пешком добирайтесь до него;
- не избегайте работы по дому, в саду, на участке;
- во время выходных и отпускных дней отдавайте предпочтение активному отдыху;
- будьте примером для своих детей: в свободное время занимайтесь с ними активными играми;
- после каждого часа работы делайте 3-5 минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и пройдите по комнате (коридору) или сделайте 2-3 несложных упражнения.

Виды физической активности:

интенсивная (быстрая) ходьба, плавание, теннис, езда на велосипеде, спортивные танцы, физические упражнения под музыку, аэробика, гребля, катание на коньках, катание на лыжах, занятия на тренажерах (беговая дорожка, велосипед).

Для поддержания хорошей физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, улучшающих поступление кислорода в организм, не менее трех раз в неделю и укрепляющие мышцы упражнения не менее двух раз в неделю

Для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 дней в неделю

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

0 10 20 30 40 50 60



Как долго
проживешь
Ты?

Наркомания

Наркомания — тяжелое заболевание, возникающее вследствие болезненного пристрастия к любому наркотическому веществу.

К сожалению, среди молодежи нередко бытует мнение: если попробовать наркотик только один раз, то в этом ничего страшного нет.

Основным мотивом является склонность к подражанию и стремлению самому все испытать, почувствовать. Около 80% всех подростков впервые пробуют из любопытства, желания стимулировать воображение, познать новые таинственные ощущения, причем нередко это происходит в компании, где есть человек, испытавший ранее действие наркотика и представляющий его явно в преувеличенном виде.

Запомните: это опасное заблуждение! Наркотиков, не вызывающих привыкания, не существует!

ПОМНИТЕ!!!
Даже однократный прием наркотика может привести к рабской зависимости от него, превращая человека в марионетку.

НАРКОТИКИ ОПАСНЫ! Употребление наркотиков приводит к:

- Истощению психики и нервной системы (ослаблению внимания, памяти, снижению способности к обучению);
- Деградации личности;
- Разрушению отношений с родителями, учителями, друзьями;
- Совершению преступлений;
- Рisku заражения ВИЧ-инфекцией и вирусным гепатитом;
- Рождению неполноценных детей;
- Преждевременной смерти (средний срок жизни наркомана — 7 лет).

Мы говорим «НЕТ наркотикам!»



Жертвы наркомании - ПОДРОСТКИ

Наркотики — страшный враг, коварный и безжалостный. И избежать несчастий, которые несет в себе наркомания, легче всего одним способом:

НИКОГДА НЕ ПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ.

Правила безопасного поведения в отношении ВИЧ-инфекции:

- * я ежедневно занимаюсь физкультурой и соблюдаю режим дня;
- * я умею справляться со стрессами;
- * я не курю и не употребляю алкоголь;
- * я стремлюсь к тому, чтобы мое питание было сбалансированным;
- * я всегда соблюдаю правила личной гигиены;
- * я знаю, как заражаются ВИЧ, и как я могу защитить себя;
- * я никогда не употребляю наркотики;
- * я исключаю случайные половые связи, при половых контактах использую презерватив;
- * у меня будет/есть постоянный половой партнер;
- * если у меня был/будет риск заражения ВИЧ, я сдам кровь на анализ.

Для предотвращения заражения ВИЧ-инфекцией необходимо:

1. Избегать случайных половых контактов.
2. Хранить верность своему партнеру.
3. Использовать презерватив при каждом половом контакте с человеком, ВИЧ-статус которого неизвестен.
4. Не вступать в половые контакты под воздействием психоактивных веществ, снижающих самоконтроль.
5. Использовать только индивидуальные средства личной гигиены.
6. При появлении первых признаков нездоровья (сыпь на коже, повышение температуры, увеличение лимфатических узлов и т.п.) проконсультироваться с врачом-терапевтом, дерматовенерологом.
7. Ежегодно проходить обследования на ВИЧ-инфекцию, инфекции, передающиеся половым путем, вирусные гепатиты В и С.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!!!
ПОМНИТЕ, ВЫ У СЕБЯ
ОДИН!!!**

Государственное учреждение
«Гродненский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»

Лучшая профилактика



**ВИЧ-инфекции —
это голова на
плечах**

2022



Государственное учреждение «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

ВЕЙПИНГ: ОПАСНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ

ВЕЙПИНГ - процесс курения электронных сигарет, испарителей и других подобных устройств

ОПАСНОСТЬ ВЕЙПОВ:

Диацетил присутствует в 75 % ароматизаторов для курения, вызывает воспаление дыхательных путей, сужение бронхиол в легких

Пропиленгликоль вызывает аллергические реакции, нарушает работу печени и почек

Ароматизаторы вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы, усиливают поражающее действие никотина на организм

Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства

Никотин, содержащийся в жидкостях для парения, вызывает зависимость, приводит к развитию раковых заболеваний

КАЖДЫЙ КУРИЛЬЩИК ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО:

Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет;
Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца;
Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость;
Общее использование одного устройства может привести к заражению гепатитом и туберкулезом;
Курение вейпов вызывает психологическую зависимость.

ВИЧ и ВИЧ-инфекция

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, он поражает разные клетки организма. С момента заражения до развития последней стадии заболевания может пройти несколько лет. ВИЧ-инфицированный человек может чувствовать себя хорошо и даже не подозревать, что заражен. Независимо от давности заражения инфицированный может передавать ВИЧ-инфекцию другим людям.

Как происходит заражение ВИЧ-инфекцией?

ВИЧ передается только через определенные жидкости организма:

- * кровь
- * сперма
- * вагинальный секрет
- * грудное молоко

Поэтому заразиться можно:

- * при сексуальных контактах без презерватива;
- * при внутривенном введении наркотиков;
- * от матери ребенку во время беременности, родов, период кормления грудью

Профилактика ВИЧ-инфекции

ВИЧ-инфекция – это типичная «поведенческая болезнь». Модель поведения человека – его осознанный выбор (практиковать безопасный секс или нет, использовать презерватив или нет, употреблять наркотики или нет) и определяет степень его защищенности от ВИЧ. В настоящее время не существует как таковых «групп риска», но существует рискованное поведение, которое может практиковать любой человек в силу тех или иных обстоятельств.

Регулярно проходите тестирование на ВИЧ:

ГДЕ? В любом учреждении здравоохранения, где есть процедурный кабинет.

КОГДА? Важно пройти тестирование если:

- спустя 3 месяца, если у вас в жизни были ситуации, когда повышен и возможен риск инфицирования ВИЧ;
- вы планируете иметь детей или Вы беременны.

КАК? Тестирование проводится бесплатно и при желании анонимно.

ВАЖНО! Рекомендуется регулярно проходить тестирование каждому из нас. Желательно это делать ежегодно.

Как не заразиться ВИЧ-инфекцией:

- * **Правило 1:** любовь и верность – надежная защита от ВИЧ;
- * **Правило 2:** жизнь дороже мгновения сомнительного удовольствия. Даже один раз попробовав наркотики или вступив в половой контакт с неизвестным партнером без презерватива, ты рискуешь заразиться ВИЧ-инфекцией;
- * **Правило 3:** игла потребителя наркотиков и случайные связи – так вирус попадает в твою кровь. ВИЧ-инфекция – не случайность, а последствия недуманных поступков самого человека;
- * **Правило 4:** никто не защитит тебя от ВИЧ-инфекции. Если ты сам о себе не позаботишься;

Государственное учреждение
«Гродненский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»



Как быть женщиной и... не заразиться ВИЧ-инфекцией

2022

ООО "ЮрСаПринт", 2022 г. тир. 2000 экз., зак. 32/20

ВИЧ-инфекция – знать и не бояться!

Помните о путях передачи:

- * При незащищенном половом контакте: при любых сексуальных контактах без использования презерватива.

- * Через кровь: при использовании нестерильных игл и шприцев при введении наркотиков. При совместном использовании средств личной гигиены.



- * От матери ребенку: во время беременности, родов и кормления грудью.



ВИЧ не передается:

- * через общую посуду для еды;
- * при пользовании общим душем, ванной, постельными принадлежностями;
- * при кашле и чихании;
- * в транспорте;
- * при рукопожатиях и объятиях;
- * через поцелуи;
- * при укусе насекомых;
- * воздушно-капельным или бытовым путем.

Профилактика ВИЧ-инфекции

ВИЧ-инфекция – это типичная «поведенческая болезнь». Модель поведения человека – его осознанный выбор (практиковать безопасный секс или нет, использовать презерватив или нет, употреблять наркотики или нет) и определяет степень его защищенности от ВИЧ. В настоящее время не существует как таковых «групп риска», но существует рискованное поведение, которое может практиковать любой человек в силу тех или иных обстоятельств.

Регулярно проходите тестирование на ВИЧ:

ГДЕ?

В любом учреждении здравоохранения, где есть процедурный кабинет.

КОГДА?

Важно пройти тестирование если:

- в течение последних 3-х месяцев у вас в жизни были ситуации, когда повышен и возможен риск инфицирования ВИЧ;

- вы планируете иметь детей или ваша жена беременна.

ВАЖНО!

Рекомендуется регулярно проходить тестирование каждому из нас. Желательно это делать ежегодно.

КАК?

Тестирование проводится бесплатно и при желании анонимно.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТАТЬ

Девочкой - маленькой, слабой, незащищенной - и поэтому я:

- ★ находилась под опекой родных, не отходила далеко от своего дома;
- ★ громко кричала, если кто-то хотел причинить мне вред;
- ★ рассказывала родным о странном поведении других людей;
- ★ не заходила с чужими людьми в лифт, подвал или на чердак дома;
- ★ строго соблюдала правила личной гигиены;
- ★ никогда не возвращалась домой поздно;
- ★ самостоятельно гуляя на улице, не подбирала для игры одноразовый шприц, в котором могли быть остатки инфицированной крови, брошенный потребителями наркотических веществ.

ВЗРОСЛОЙ ЖЕНЩИНОЙ,

Подростком - беззаботной, интересующейся своими возможностями и старающейся самоутвердиться в жизни, но я:

- ★ избегала темных подворотен, пустых парков и улиц;
- ★ отказывалась даже от небольших количеств алкоголя и наркотиков;
- ★ быстро уходила из компании, где находились люди пьяные, одурманенные наркотиками, либо проявившие нездоровый интерес к моему телу;
- ★ не пользовалась чужими маникюрными инструментами и др.;
- ★ делала пирсинг или татуировки в салонах, а не у случайных людей.



Я БЫЛА:

Став взрослой женщиной, готовой к замужеству и материнству:

Я радуюсь и без опасения за свое будущее жду новых переживаний в роли невесты, жены, матери и поэтому:

- ★ старательно выбираю будущего мужа, интересуюсь его прошлым;
- ★ не стараюсь выйти замуж любой ценой - предпочитаю разорвать отношения сейчас, чем всю жизнь жалеть из-за неудачного выбора;
- ★ еще до свадьбы умею определять благоприятные для зачатия дни;
- ★ понимаю, что ни один из способов предохранения от беременности не обеспечивает 100% гарантии, а единственный способ защиты от ВИЧ-инфекции - правильное использование презерватива.
- ★ Будет ли у малыша ВИЧ-инфекция, на 100% зависит от нас. Мы, будущие родители, осознанно заботимся о своем здоровье и знаем свой ВИЧ-статус еще до планирования беременности, потому что наше здоровье - это гарантия здоровья будущего малыша.

В настоящее время остро стоит проблема негативного влияния интернет - ресурсов на подрастающее поколение, и, безусловно, преодоление ее требует вмешательства специалистов: психологов, педагогов, медиков. Однако профилактика и предупреждение этого явления во многом зависит и от родителей. Следует заметить, что вряд ли ребенок захочет сознательно контролировать свое время, проводимое у компьютера, или станет принципиальным противником экранного насилия, если взрослые будут занимать другую позицию. Главная задача родителей заключается в том, чтобы постараться обратить возможности медиа на пользу здоровья и развития, а не во вред ребенку.

НЕОБХОДИМО РАССКАЗАТЬ СВОИМ ДЕТЯМ, ЧТО

в интернете нельзя публиковать свою личную информацию, включая адрес, телефоны, имена и место работы родственников и т.д., ведь неизвестно, как этой информацией кто-либо пожелает воспользоваться;

если человек, с которым происходит общение в социальных компьютерных сетях, не знаком лично, то контакты с ними должны быть особенно осторожными;

не нужно отвечать на письма и сообщения тех людей, чьи имена не знакомы. Лучшим выходом в подобных случаях является удаление письма или блокировка неизвестного пользователя в социальной сети или в системе электронной почты;

о любой опасной ситуации, которая возникает в процессе общения в интернет, как то угрозы, шантаж или настоячивые предложения встретиться и т.п., ребенок должен сообщить взрослым. Для того чтобы он так поступил, он должен быть уверен в том, что Вы всегда придете ему на помощь и поддержите его;

лучше всего обмениваться мнениями на форуме, где, как правило, присутствует достаточно много собеседников. Самыми «опасными» местами для подростка в социальных сетях могут стать так называемые «лички» - личные сообщения, которые видят только те пользователи, которые друг с другом общаются в данный момент;

необходимо критически относиться к медиаинформации, в том числе и к информации в интернет, которую нужно проверять и подвергать критическому анализу.

ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ, ЧТО

если Ваш ребенок является завсегдатаем социальных сетей, постарайтесь ввести в практику совместное обсуждение наиболее интересных для него тем. Ваше мнение может оказаться для него интересным и полезным. Для того чтобы быть в курсе контактов ребенка, станьте его не только реальным другом в жизни, но и виртуальным другом в сети, так у Вас будет больше возможностей пообщаться с ним, а также узнать о происходящих событиях в виртуальном пространстве;

участие в он-лайн играх очень захватывает многих подростков. Однако многие такие игры включают азартные элементы и разного рода торги. Если Вы замечаете, что ребенок просит Вас дать ему денег «на игру», постарайтесь разобраться в ее содержании. Лучшим способом для этого является заинтересованность: проявите интерес к игре, которой увлечен Ваш ребенок, постарайтесь быть в курсе дела ее основных событий;

мир медиа таит в себе не только опасности, но и огромные возможности для образования и развития. Поэтому активнее раскрывайте вместе с ребенком не только игровые (развлекательные), но и познавательные ресурсы интернета.





ЗА КАЖДОЙ ПОБЕДОЙ СТОИТ ТРЕНЕР!

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



ЗА КАЖДЫМ ДОСТИЖЕНИЕМ СТОИТ ОПЫТ ТРЕНЕРА

ДИСЦИПЛИНА • ТРУД • РЕЗУЛЬТАТ

BELARUS

ТРЕНЕР
РАСТИМ ЧЕМПИОНОВ

ТРЕНЕР — ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТРЕНИРОВКА

ЗА КАЖДЫМ
ДОСТИЖЕНИЕМ
СТОИТ ТОТ,
КТО ВЕРИЛ В ТЕБЯ



ДОВЕРИЕ
даёт силу



ПОДДЕРЖКА
ведёт вперёд



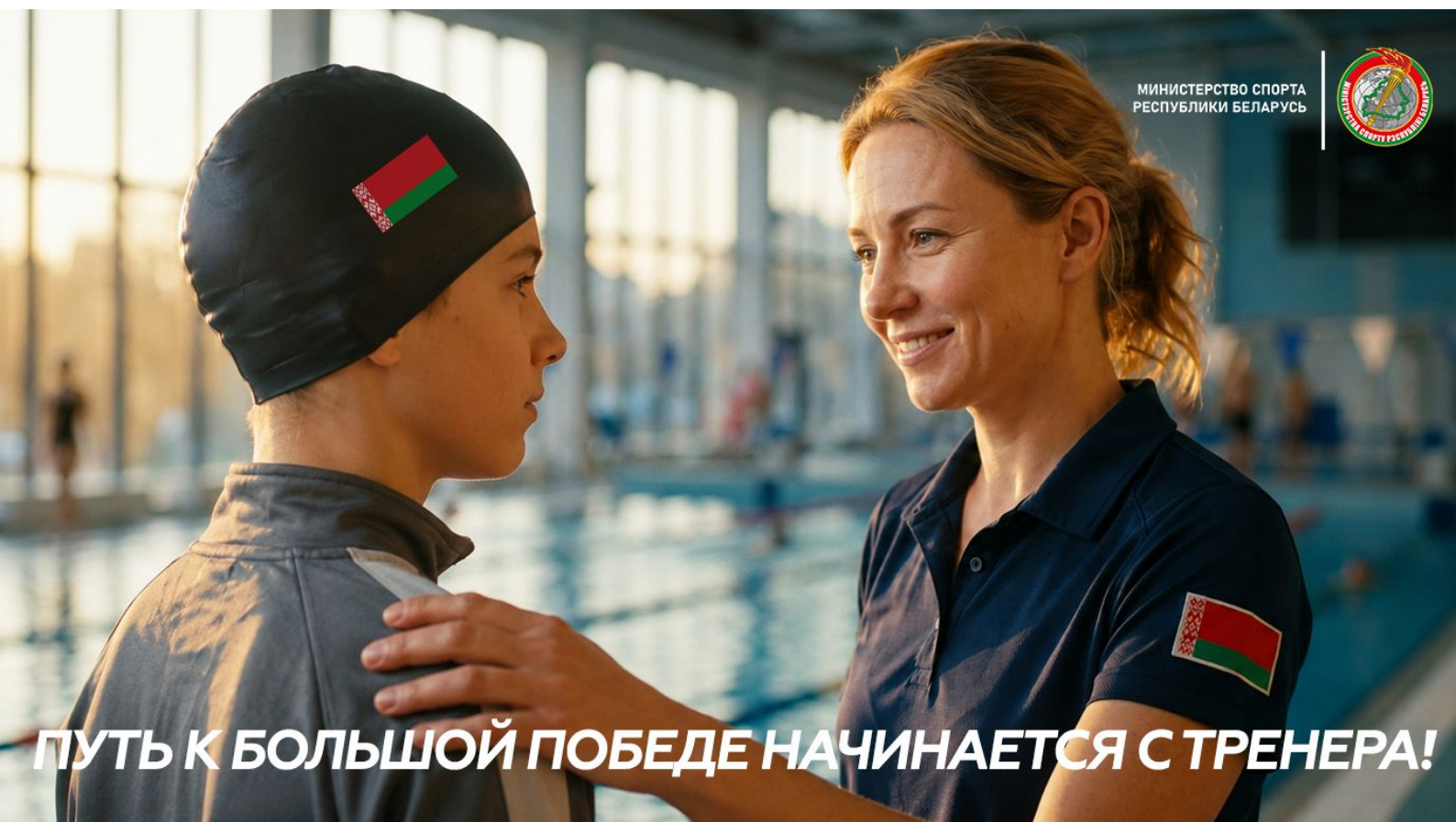
ДИСЦИПЛИНА
создаёт результат



ВМЕСТЕ
к вершинам



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



ПУТЬ К БОЛЬШОЙ ПОБЕДЕ НАЧИНАЕТСЯ С ТРЕНЕРА!



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ОДНА КОМАНДА
ОДНА ЦЕЛЬ
ПОБЕДА!

СЛУШАЙ ТРЕНЕРА -
ОН ВЕДЕТ ТЕБЯ
К БОЛЬШИМ
ПОБЕДАМ!



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



ТРЕНЕР — ПРИМЕР ДЛЯ ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ!



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



**ТРЕНЕР — ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО
ПОКОЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ!**

**ТРЕНЕР НАПРАВЛЯЕТ
К ПОБЕДЕ:**

**ЧЕРЕЗ ТРУД,
ДИСЦИПЛИНУ,
ПОДДЕРЖКУ И ВЕРУ
В СВОИХ СПОРТСМЕНОВ.**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

