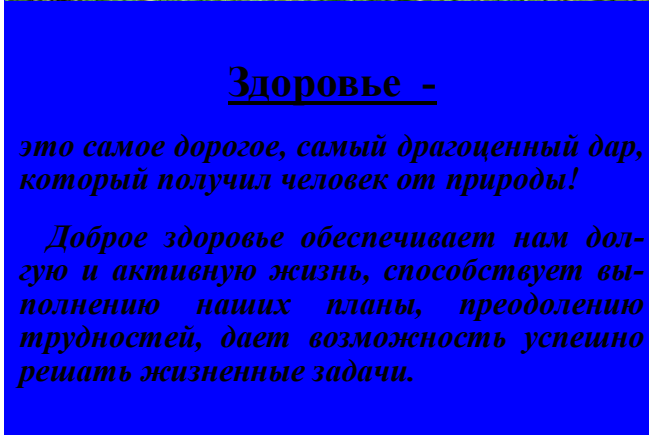


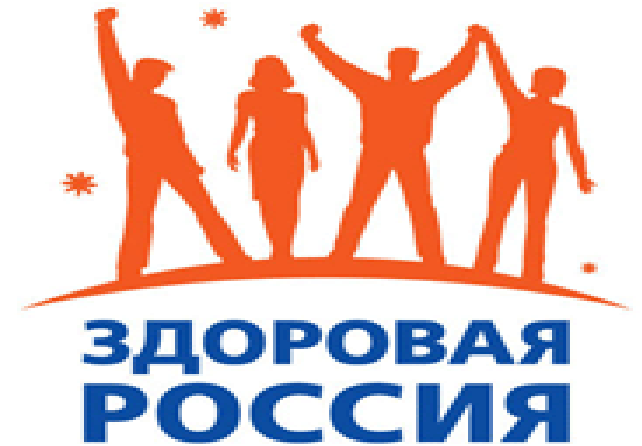


**это самое дорогое, самый драгоценный дар,
который получил человек от природы!**

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



1. *Занимайтесь физической культурой, хотя бы 30 мин в день.*
2. *Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.*
3. *Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.*
4. *В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.*
5. *Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядит красивым, здоровым и отдохнувшим.*
6. *Не нервничайте.*



*За здоровый образ жизни
призывает молодежь!
Молодежь идет вперед, к светлой
жизни всех ведет.
Будем жить мы без куренья,
наркотического зелья!
Мы забудем алкоголь,
синтетическую боль.
Кто еще в еще в дурмане,
вы остановитесь!
От дурных привычек смело
откажитесь!
Закаляйтесь, спортом занимайтесь.
Жизнь одна, живите, наслаждайтесь.
Будущее впереди, оно нас ждет!
К светлому прекрасному зовет!*

курение:

Что дальше?

Факты о курении:

- Регулярное употребление табака вызывает зависимость.
- Никотин и компоненты табака поражают легкие, органы пищеварения.



- Курение способствует возникновению язвы и 12-пёрстной кишки, хронического бронхита.
- Ослабляется восприятие разговорной речи и слух.

Не будь наивным—бросай курить!



алкоголь:

«Средство для избавления от денег, ума и здоровья»



«От вина гибнет красота, вином сокращается мудрость»

Гораций

- Алкоголь - это яд.
- Сразу после приёма алкоголя возникает особое состояние-эйфория. В течение короткого времени человек может испытывать приятные эмоции. Человек хочет вновь испытывать это чувство. Так возникает алкогольная зависимость.
- При систематическом пьянстве происходит необратимые функциональные нарушения печени, желудка, сердца.
- Чаще всего пьяницы являются переносчиками многих инфекционных заболеваний.

Помни!

Если хочешь состояться как личность, делай свой выбор в пользу здоровья, выбери жизнь без никотина, без алкоголя, без наркотиков!

наркотики:

Им нужны только твои деньги

Это надо знать:

- Наркотики-ЗЛО, способное лишить тебя будущего и принести много горя твоим близким.
- Каждый наркоман вовлекает в процесс употребления 6-12 человек. Имей в виду, их интересует твой кошелек, твоя судьба им безразлична.

МИФ: Когда получу наркотик, он решит мои проблемы.

А на самом деле...

ФАКТ: Отказаться можно только один раз—первый.

Сделай правильный выбор:

