

Полезные советы для тех, кто хочет быть здоровым:

- Беспокойтесь о здоровье начиная с молодости, есть много болезней, которые проявляются с годами;
- Занимайтесь физкультурой, стараясь проводить максимально много времени на свежем воздухе;
- Имейте активный отдых;
- Спите 7.5 часов в день, отдых часто лечит лучше любых лекарств;
- Не курите, особенно не пытайтесь спрятаться от жизненных препятствий в мир алкогольного или наркотического опьянения;



НУЖНО ВЕРИТЬ В СВОИ СИЛЫ,
ТЫ МОЖЕШЬ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЕБЕ КАЖЕТСЯ,
НАДО ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ,
И НИКОГДА НЕ СДАВАТЬСЯ!

И тогда наверняка
Скажем вредному: «Пока!»
Мы здоровыми хотим служить
Отчизне.

И на целый белый свет
Наркотикам мы скажем: “Нет!”

Голосуем

за здоровый образ жизни!

Здоровье - это твой личный
ответственный выбор
Юность - время, когда ты
каждый день
строишь свою будущую жизнь.
Благополучие
твоей жизни зависит от твоего

**ЗАЙМИСЬ СОБОЙ!
ТЫ ВСЕ СМОЖЕШЬ!**



Спорт-это жизнь!



Автор - Кирдан Татьяна
ученица 10 класса МБОУ СШ №1
г. Гуково Ростовской области

Каждый сам хозяин своей судьбы

Наркомана характеризуют: Что ты получишь от спорта?

Как сказать «НЕТ!»

1. Бессонница и бледность;
2. Застывшее, лишенное мимики лицо;
3. Сухость слизистых оболочек;
4. Постоянно заложенный нос;
5. Дрожащие руки с исколотыми и воспаленными венами;
6. Частая зевота и чихание;
7. Необычайно широкие зрачки.



Заряд бодрости!

Красивое тело!

Долгую жизнь!

Здоровых детей!

Хорошее настроение!

Самоуважение!

1. Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
2. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
3. Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
4. Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
5. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.



ТЫ НАС ЛЮБИШЬ



МЫ ТЕБЯ УБИВАЕМ