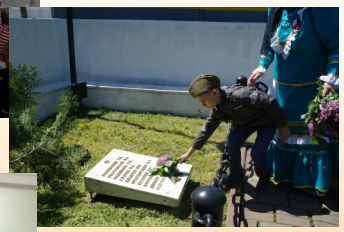
Кодекс
Здорового Образа Жизни

- Регулярные занятия спортом, активный отдых — это залог Вашего здоровья.
- Культура правильного питания.
- Сон - не менее 7-8 часов в сутки.
- Отказ от вредных привычек.
- Выработай стиль и режим своей жизни: ты должен ему следовать всю жизнь. .

Культура труда, отдыха, сна, питания, физической и духовной жизни—всё это в целом и есть основа здорового образа жизни!



Хорошо здоровым быть!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И, болезней не боясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнёте жить!
Здорово здоровым быть!!!

Буклет изготовил Богатырь Владислав учащийся 8а кл.

МБОУ СШ №12 г. Волгодонска
г. Волгодонска
Адрес: 347395, Ростовская область, г. Волгодонск, ул. Лучезарная, 54.
телефон, факс: 8(8639) **26-85-40**.

Фото: школьный архив.

МБОУ СШ №12 г. Волгодонска

Выбери будущее без наркотиков!

Следуй этим советам и у тебя все получится!

Не будь равнодушным!

Сохрани свое здоровье!

Сделай правильный выбор!

Спасем жизнь вместе

Умей сказать “нет!”

Запомни: наркотики могут в два счета разрушить все в твоей жизни, в том числе и уверенность в себе, самостоятельность, независимость, ясность сознания, привлекательную внешность и взаимопонимание с друзьями. А ты - будь тверд и рассудителен, не поддавайся ни на какие уговоры попробовать наркотики.

Подумай на досуге над нашими советами, которые апробированы жизнью многих людей.

Хотя может быть и не так легко бывает иногда ответить отказом на предложение приятеля или твоей девушки (парня), имей решимость воздержаться от употребления наркотика.

Имей мужество отказаться, несмотря ни на какие уговоры кого бы то ни было, от соблазна попробовать наркотик.

В здоровом теле – здоровый дух

Забота о здоровье — важнейший труд человека.

НЕ ЗАБЛУЖДАЙСЯ!

Наркотик не помогает решить проблемы и справиться с трудностями.

В действительности же они только порождают новые проблемы.

Помните! Ваше здоровье зависит от вашего поведения!

Притча. *В селении пронесся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму ее между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони покрепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони - и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес ее к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва».*

Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Все в твоих руках».

Если у тебя есть вопросы по проблемам наркомании, и тебе не с кем посоветоваться, ты всегда можешь обратиться по телефону доверия

8-800-2000-122

Тебе помогут!