### ЧТО НАРКОТИК МОЖЕТ СДЕЛАТЬ:

\*он может УНИЧТОЖИТЬ твою душу...

\*он может РАЗРУШИТЬ твое ФАКТ: тело...

\*он может ЛИШИТЬ ТЕБЯ свободы...



Часто говорят, что...

Миф: «Наркотики употребляют сильные и талантливые люди» ФАКТ:

Если они и были такими, то скоро изменились, причем все - в худшую сторону.

Миф: «Наркотики делают человека свободным»

Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни. Миф: «Наркотики бывают « ВСЕРЬЁЗ» и «НЕВСЕРЬЁЗ» - всегла можно отказаться. ФАКТ:

Отказаться можно только один раз – первый.

Миф: «Наркотики как приключенческий роман – избавляют от обыденности жизни» ФАКТ:

Часто при этом наркотики избавляют и от самой жизни. Миф: «Наркотики помогают решать жизненные проблемы» ФАКТ:

Зато появляется много новых, решить которые порой просто невозможно. СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР: СКАЖИ HET НАРКОТИКАМ!!!



МБОУ «Каменская средняя общеобразовательная школа» 5 класс

### Правила здорового образа жизни

- 1. Заниматься 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 выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
- 6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
- 7. Закаливайте свой организм.
- 8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.



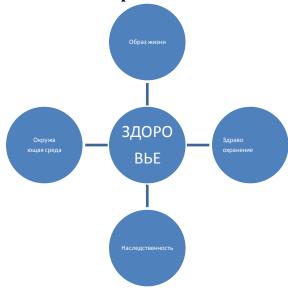


# ЗДОРОВЬЕ БЫВАЕТ РАЗНОЕ



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

#### Слагаемые здоровья:



## Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

- от состояния здоровья;
- от условий обитания (климат, жилище);
- от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
- от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
- от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).