

## **ЧТО НАРКОТИК МОЖЕТ СДЕЛАТЬ:**

**\*он может УНИЧТОЖИТЬ  
ТВОЮ душу...**

**\*он может РАЗРУШИТЬ твое  
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»

ФАКТ:

Наркоманы абсолютно  
свободны от всех радостей жизни.

Миф: «Наркотики бывают «  
ВСЕРЬЁЗ» и «НЕВСЕРЬЁЗ» - всегда  
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:**

**С К А Ж И**

**Н Е Т**

**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.).