

ЗДОРОВЬЕ – это:

физическое: красота, нормальное

функционирование внутренних органов;

психическое: здоровые мысли, эмоции;

социальное: достойное поведение и благополучие.

Здоровый образ жизни помогает каждому человеку достигать поставленных перед ним целей, двигаться к осуществлению мечты. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.



Приобщение молодёжи к курению, наркотикам, спиртным напиткам – заветная мечта всех врагов нашей Великой России. Стоит ли напоминать, как сильно от пагубных привычек страдают наши красота и здоровье? **Курение** вызывает проблемы с кожей, зубами, горлом, сосудами, легкими, желудком... Частое употребление **алкоголя** разрушает нервную систему и повышает аппетит, заставляя человека «закусывать» сверх меры,

набирая лишний вес. А ведь есть еще более страшные вещества: **наркотики**, из них **курительные смеси**, употребление которых приводит к привыканию, тяжёлым отравлениям и может привести к летальным исходам.

Так стоит ли рисковать самым ценным – своим здоровьем – ради сомнительного удовольствия?

Но за все эти **сомнительные удовольствия** молодым людям придётся расплачиваться душевными и телесными **страданиями, скорбями, болезнями**, которые через определённое время навалятся на них, если не случится более страшного.

Эти пагубные привычки приводят не только к опустошению и духовному обнищанию человека, но и несут за собой тяжкие заболевания и преждевременную гибель.

Мы, молодые россияне, несмотря на доступность ПАВ и множество соблазнов должны всегда уметь сказать: «**НЕТ!**»

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



СЕМЬ секретов нашего здоровья:

1. **Содержи в чистоте свое тело, одежду и жилище.**
2. **Правильно питайся.**
3. **Правильно сочетай труд и отдых.**
4. **Больше двигайся.**
5. **Не забывай о доброжелательном отношении к окружающим.**
6. **Помни ты в ответе за охрану окружающей среды.**
7. **Не заводи вредных привычек!**



Сделайте, ребята правильный выбор и войдите во взрослую жизнь здоровыми, жизнерадостными, доброжелательными людьми, уверенными в своих силах!

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Проводите время с друзьями!

Для этого не только необходимо гулять с друзьями, но и знакомиться с новыми людьми.

Если у вас немного друзей, то стоит чаще выходить в люди и знакомиться с новыми людьми. Это не так сложно, как может показаться! Присоединитесь к какому-то кружку или спортивной команде, где вы сможете встретить людей, у которых такие же интересы, как и у вас.

Старайтесь избегать общественных мероприятий, где употребляют алкоголь и наркотики, иначе это перечеркнет все то, что написано в этой статье!



**Мы за здоровый образ жизни!
За светлый путь своей страны,
Мы твердо знаем, что своей России
Здоровыми и сильными нужны!**



Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки -
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.

**Желаем всем быть здоровыми
и счастливыми!**



Исполнители: ученик 9 класса
 ученица 8 класса
Руководитель: социальный педагог
 пгт. Кромы
 2019 год

Казаков С.
Лопандина А.
Алёшина И.А.

**-Для подростков-
ЗДЕСЬ СОЛНЦЕ СВЕТИТ
КАЖДОМУ!**



*Казенное общеобразовательное учреждение
Орловской области "Кромская
общеобразовательная школа – интернат для
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья"*

Наш адрес: 303200
ОРЛОВСКАЯ ОБЛСТЬ
КРОМСКАЯ РАЙОН
пгт. КРОМЫ
ул. К-МАРКСА, дом 47
Тел/ факс: 8 (486 43) 2- 11- 59
8 (486 43) 2-14-06
Электронный адрес:
scoli@mail.ru