**Не разрушай своё здоровье и жизнь!**1. Очень вредны недостаток физических нагрузок и движения.
2. Помни что неправильное питание укорачивает жизнь.
3. Будь всегда доброжелательным и оптимистичным, меньше злись и обижайся.
4. Не используй табачные изделия, помни, что они могут испортить твое здоровье.
5. Старайся проводить больше времени на свежем воздухе.
6. Употребление табачных изделий приводит к необратимым разрушающим последствиям для твоего организма.



**Твое здоровье - в твоих руках!**

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ?

1.Хочется попробовать что это такое...

2.Куда все туда и я...

3.Мне все надоело, устал от проблем...

4.Я докажу что уже взрослый...

Данные суждения очень ошибочны, потому что они приводят к необратимым последствиям.

Как сказать «НЕТ!»

Нет. Мне это не нужно. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

Нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

Спасибо, нет. Если я буду это делать — то потеряю уважение к себе самому.

Мне это не нравится!

Я за здоровый образ жизни!

***Основные правила ЗОЖ :***

* **Сбалансированное питание.**
* **Распорядок дня.**
* **Физическая активность.**
* **Закаливание.**
* **Гигиена.**
* **Правильное экологическое поведение.**
* **Умение управлять своими эмоциями.**
* **Отсутствие вредных привычек**
* **Предупреждение травматизма и отравлений.**



Ребята! Помните к чему приводят вредные привычки!

1.Вредные привычки лишают ВАС будущего!

2.Вредные привычки(вопреки вашему мнению) рушат ВАШУ дружбу!

3.Вредные привычки разрушают и подрывают ВАШИ отношения с близкими!

4.Вредные привычки приводят к несчастным случаям и лишают ВАС здоровья!

5.Вредные привычки делают ВАС слабыми и безвольными!

6.Из-за вредных привычек парни становятся слабыми и хилыми, а девушки теряют свою красоту и молодость!





*Быть здоровыми, сильными, уверенными в своих силах и стремящимися к своим целям, своему будущему – вот основная задача для молодежи!*

*Только оставаясь здоровыми, вы сможете добиться в жизни очень многого, все в ВАШИХ руках!*

*Помните это и умейте сказать НЕТ! тому что несет вред здоровью!*

*МБОУ СОШ №30*

*Адрес: г.Новороссийск с.Абрау-Дюрсо*

*Ул.Островского д.8*

*Телефон: 8-8617-275-005*

*Памятку разработала:*

*педагог-психолог Щемерова Е.В.*

*2020 год*

***Памятка по пропаганде здорового образа жизни***

 **«Я успешен! Я не курю!**



Дорогие ребята! Вы каждый день строите свое будущее. Благополучие вашей жизни зависит от вашего здоровья, энергии, образования и культуры. Каждый год 31 мая стартует акция приуроченная ко всемирному дню без табака под названием" Я успешен! Я не курю!". Данная памятка разработана специально для вас, чтобы вы всегда помнили как важно сохранять свое здоровье и знали как поддерживать его.

**Вы хотите быть здоровыми и успешными?**

1. Старайтесь выбирать более полезные продукты, вы то что вы едите.
2. Кушайте овощи и фрукты, поскольку там огромное количество витаминов необходимых для вас.
3. Развивайтесь, учитесь, узнавайте больше новой и полезной информации, ведь тот кто многое знает многого достигнет в жизни.