Помни, что вредные привычки:

- разрушают семьи;
- уничтожают дружбу;
- не дают мыслить самостоятельно;
- толкают людей на преступления;
- дают фальшивое представление о счастье;
- приводят к несчастным случаям;
- разрушают физическое и психическое здоровье;
- делают человека слабым и безвольным.

Не будь ЗАВИСИМ!

Скажи НЕТ!

ЗОЖ как альтернатива вредным привычкам:

- правильное питание;
- активный образ жизни;
- закаливание;
- занятие спортом;
- режим дня;
- личная гигиена;
- способность управлять эмоциями.

Полюби себя — сохрани своё здоровье!

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определений: «Здоровье—это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

ЗДОРОВЬЕ обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей.

Твоё здоровье в твоих руках.

Главное—это всегда ощущать свою ответственность за сохранение здоровья и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

10 способов сказать НЕТ!

1. НЕТ! Я не собираюсь травить свой организм!
2. НЕТ! В будущем я хочу иметь здоровую семью!
3. НЕТ! Мне не хочется умереть молодым!
4. НЕТ! Я занимаюсь спортом. Мой тренер не одобрит!
5. НЕТ, спасибо! Это опасно для жизни!
6. НЕТ, спасибо, мне не нужны неприятности!
7. НЕТ! Я спешу в кино с друзьями!
8. НЕТ! Я хочу быть здоровым!
9. НЕТ! Мне не нужно фальшивое счастье!
10. НЕТ! Я хочу иметь будущее!

Помни! Отказ от вредных привычек единственный и самый надёжный способ не попасть в **смертельную игру.** Не играй в игру, где не может быть победителей!

Кто поможет в трудной ситуации:

8-86135-423-14,

4-24-46,

102

Отдел МВД России по Усть-Лабинскому району;

(86135) 4-08-26

Антинаркотическая комиссия Усть-Лабинского района

Составитель:
Мария Шмидт—библиограф городской детской библиотеки-филиал №2 МБУК «Центральная районная библиотека МО Усть-Лабинский район»

Усть-Лабинская городская детская библиотека-филиал №2

Скажи жизни «Да!»

Твоя жизнь в твоих руках!

Г. Усть-Лабинск
2021 г.