**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.

1. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
2. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
3. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
4. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
5. Закаливайте свой организм.
6. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

# **Десять хороших причин сказать**

# **НЕТ**

## **НАРКОТИКАМ**

1. Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения.
2. Наркотики толкают людей на преступления.
3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
4. Наркотики уничтожают дружбу
5. Наркотики разрушают семьи.
6. Наркотики приводят к уродству новорожденных детей.
7. Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
8. Наркотики являются источником многих заболеваний.
9. Наркотики делают человека слабым и безвольным.
10. Наркотики являются препятствием к духовному развитию.

**Спорт и наркотики несовместимы.**

Но спорт - одно из сильных средств борьбы с этими врагами. Главное для человека - это физические упражнения и здоровый образ жизни:

1. Утренняя зарядка.
2. Полная нагрузка на уроках физкультуры.
3. Участие в соревнованиях, где выход на старт уже победа.
4. Любая спортивная секция с регулярными тренировками 2-3 раза в неделю.
5. Наркоман, пьяница, курильщик не может быть сильным. Эти скрытые враги разрушают тело человека и его волю.

**-Сегодня мы все вместе говорим:**

**«Нет - наркотикам!»**

**Мы вместе с вами говорим:**

**«Да - здоровью, спорту и успеху!»**

**Наркомания** – страшное зло, которое проникает все больше в нашу жизнь. Альтернатива наркотикам – спорт и здоровый образ жизни.

**Здоровый образ жизни** — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек здоровья.



**Юное тело свое закалять**

**Больших добиваться высот**

**Отвагу и волю в себе воспитать**

**Поможет нам спорт.**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11имени Н.А. Свистунова села Беноково муниципального образования Мостовский район



**Мы за здоровый**

**образ жизни**

