Муниципальное

общеобразовательное бюджетное учреждение основная общеобразовательная школа № 32

им. Г.К. Жукова ст. Бесскорбной муниципального образования Новокубанский район

Директор Орлова Лидия Николаевна





***Здоровье - это твой личный ответственный выбор***

*Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.*

**

*Подумайте, чего хотите вы?*

*Прислушайтесь, что сердце скажет,*

*И разум ваш какой вам даст совет?*

*Силён ты или слаб?*

*Свободен или раб?*

**

***Наркомана***

***характеризуют:***

*Бессонница и бледность;*

*Застывшее, лишенное мимики лицо;*

 *Сухость слизистых оболочек;*

*Постоянно заложенный нос;*

*Дрожащие руки с исколотыми и*

*воспаленными венами;*

*Частая зевота и чихание;*

 *Необычайно широкие зрачки.*

**

*Как сказать «НЕТ!»*

*1. Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.*

*2. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.*

*3. Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.*

*4. Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).*

*5. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.*

*6.Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!*

*Не верь тому, кто говорит тебе,*

*Что от наркотиков избавиться так просто.*

*Они оставят тяжкий след в твоей судьбе,*

*А могут довести и до погоста.*

*Ты как над пропастью...  Держась одной рукой,*

*В другой руке наркотики сжимаешь.*

*Чтобы спастись – одну ладонь раскрой.*

*Ладонь какой руки – ты сам решаешь.*

**

*И тогда наверняка
Скажем вредному:*

*“Пока!”*

 *Мы здоровыми хотим служить Отчизне.
И на целый белый свет
Наркотикам мы скажем: “Нет!”
Голосуем за здоровый образ жизни!*

**

**