

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.

Хочешь быть

здоровым и успешным?

Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.

Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.

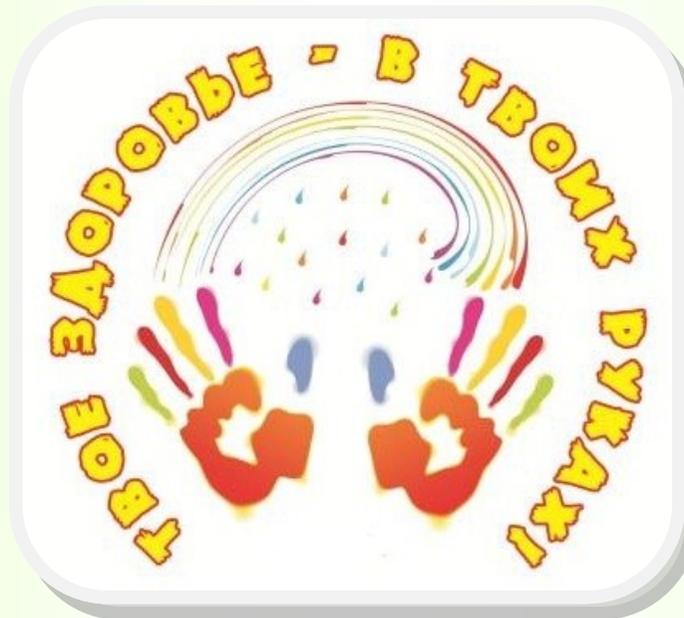
Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.

Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).

Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.

Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

*Мы—за здоровье, мы—за счастье,
Мы против боли и несчастья!
За трезвый разум, за ясность мысли,
За детство, юность, радость жизни!*



396691 Воронежская область
Ольховатский район
п. Заболотовка, ул. Зелёная, д. 15
МБОУ Заболотовская СОШ
8 (47395) 31-8-85
zabsosch@yandex.ru

**Антинаркотический
отряд МБОУ
Заболотовская СОШ
«Россияне»**

**ТЫ - ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!
ТЫ - ПРОТИВ
НАРКОТИКОВ!
ТВОЕ БУДУЩЕЕ -
В ТВОИХ РУКАХ!
ВЫБИРАЙ ЗОЖ!**



Подумайте, чего хотите вы?

Прислушайтесь, что сердце скажет,

И разум ваш какой вам даст совет?

Силён ты или слаб?

Свободен или раб?

Наш мир полон самых удивительных, а иногда и мрачных парадоксов.

Одним из них является наркомания.

Наркомания всегда поражает группы людей, отдельных индивидуумов, для которых характерен неадекватный здоровый образ жизни и низкий уровень культуры здоровья.

В профилактике наркомании большое место занимает наличие объективной информации, правильно организованный досуг, разумное использование свободного времени с учётом возрастных интересов и потребностей, а также специфики различных подростковых и юношеских групп.

Антинаркотический отряд МБОУ Заболотовская СОШ «Россияне» Победители и призёры районных и областных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.



Ежегодно проводим профилактические мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.

Активными участниками мероприятий являются и родители.



Традиционные ДНИ ЗДОРОВЬЯ проходят интересно и разнообразно!



К здоровому образу жизни мы идём и в туристических походах!

