

***Здоровье человека зависит от многих условий, но главным среди них является здоровый образ жизни.***

***Основные условия ЗОЖ :***

 1. Настрой на здоровый образ жизни.

2. Достаточная двигательная активность.

3. Умение регулировать свое психическое состояние.

4. Правильное питание.

5. Закаливание и тренировка иммунитета.

6.Четкий режим жизни

7. Выполнение гигиенических требований.

8. Умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

9. Отказ от вредных привычек.

10. Потребность больше узнать о своем организме.

***Запомни:***

Наркотики могут ***в два счета разрушить всё***в твоей жизни, в том числе уверенность в себе, самостоятельность, независимость, ясность сознания, привлекательную внешность и взаимопонимание с друзьями. А потому - будь тверд и рассудителен, не поддавайся ни на какие уговоры попробовать наркотики.

Хотя может быть и не так легко бывает иногда ответить отказом на предложение приятеля или твоей девушки (парня), имей решимость воздержаться от употребления наркотика.

Имей мужество отказаться, несмотря ни на какие уговоры кого бы то ни было, от соблазна попробовать наркотик.

***Не заблуждайся*,** считая наркотик средством быстро повзрослеть.

Употребление наркотиков приводит к психическим расстройствам человека, также происходит зависимость, в результате у человека могут возникнуть психические заболевания.

***МОУ « Грабцевская СОШ»***

***МР «Ферзиковский район»***

*Жизнь полосатая, но цвета мы выбираем сами!*

**