

ЖИВИ ЗДОРОВО!

СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

20 минут интенсивной зарядки в день и правильное питание позволят уже через 30 дней почувствовать себя лучше и убрать лишние килограммы

СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

Укрепить сердце помогут кардионагрузки и велоспорт



ЗДОРОВЫЙ СОН

После хорошей физической нагрузки гораздо легче уснуть ночью и проснуться утром

ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ

Физические нагрузки в сочетании с правильной диетой помогут очистить организм от шлаков



УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Регулярные занятия спортом на свежем воздухе и закаливания помогут укрепить иммунитет



СНЯТЬ СТРЕСС

Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и сбросить напряжение



ЗАВЕСТИ НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА

Записаться в фитнес-центр или в бассейн - хороший способ завести новых друзей



ПОЛУЧИТЬ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Пробежки, как и любые физические нагрузки, помогают зарядиться энергией



ПОРАБОТАТЬ НАД ОСАНКОЙ

Для здорового позвоночника и красивой осанки подойдет плавание, йога, гимнастика и силовые упражнения для тренировки мышц спины



ПОЧУВСТВОВАТЬ ГАРМОНИЮ С ПРИРОДОЙ

Обрести душевное спокойствие поможет йога (летом на свежем воздухе в московских парках проходят бесплатные занятия)



10 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ

НАРКОМАНИЯ

**Мы обращаемся к юным!
Всем нам грозит опасность -
наркомания.**

Что такое наркомания? "Нарке" на древнегреческом означает "неподвижность", "беспамятство".

Наркотики имеют коварное свойство - организм привыкает к ним и начинает требовать новых доз. При этом человек испытывает такое же мучение, как, например, при сильной жажде, только страшнее.

Когда наркоман сделает укол или примет таблетку, он испытывает облегчение, как голодный, получивший кусок хлеба, но за эти мгновения он лишается всех других радостей жизни и приговаривает себя к ранней мучительной смерти.

Наркомания - болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, избавиться от этого пристрастия человек не может. Привыкший к наркотику организм испытывает в нем такую сильную потребность, что человек идет на все - обман, воровство и даже убийство, лишь бы достать наркотик.

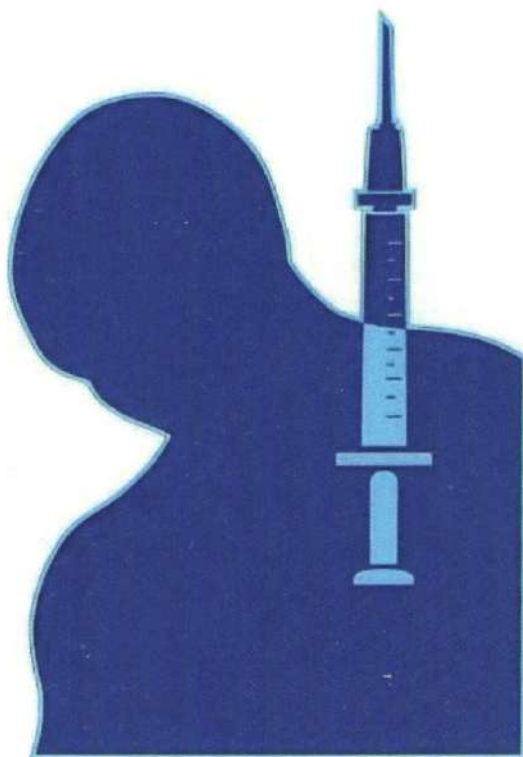
Берегись наркотиков!

Помните, что наркомания - не сладостное занятие, не баловство, не приятное времяпровождение в компании, а болезнь. Страшная, мучительная болезнь, весь ужас которой в том и заключается, что человек не отдает себе отчета в том, что он делает, поэтому пусть для вас звучит как заклинание:

Не пробовать и не прикасаться!

Там, где наркотики, нечего ждать честности и справедливости, там люди способны на все.

**Это очень
опасно!**



НАРКОТИКАМ –

НЕТ!

**Каждому должно быть ясно,
чем наркотики опасны**

- ① приводят к мучительной ранней гибели;
- ① уничтожают дружбу, разрушают семьи, причиняют страдания родным и близким;
- ① толкают на преступления;
- ① приводят к рождению больных детей.

ПРАВДА

О НАРКОТИКАХ

- ❶ Любой наркотик — сильнейший яд, разрушающий весь организм.
- ❶ Наркотики вызывают привыкание уже с первого употребления.
- ❶ Употребление ведёт к смерти.
- ❶ Наркотики идут с преступностью рука об руку.
- ❶ Зависимость возникает не от способа принятия наркотика, а от самого наркотического вещества.
- ❶ Мозг и психика человека, употребляющего наркотики, меняются необратимо: они полностью не восстанавливаются даже при отказе от наркотика.
- ❶ Став наркоманом, человек утрачивает многие инстинкты, в том числе и инстинкт самосохранения.

НАРКОТИКИ – ЭТО

СМЕРТЬ