***Здоровый образ***

***жизни:***

* *Режим дня*

*( пробуждение- 6:00).*

* *Спорт (регулярные физические нагрузки) .*
* *Личная гигиена (гигиенические процедуры, утренний душ).*
* *Правильное питание (больше овощей и фруктов, меньше газированных напитков и фастфуда).*
* *Психогигиена, хорошее настроение*
* *Отказ от вредных привычек (алкоголь, наркотики, никотин, компьютерная зависимость).*

*“Нельзя повторить одну ошибку дважды. Во второй раз-это уже выбор.*



*Что выберешь ТЫ?*

***Помни:***

***Что посеешь , то и пожнешь.***

***Твоё будущее – в твоих руках!!!***

*Памятка ЗОЖ .*

МБОУ «СОШ №13»



*Составила : педагог- психолог*

*Казиева В.Я.*

*2021 год*

*Что мы получаем от*

*сигареты?*

**

* + *Неприятный запах изо рта.*
  + *Солидные финансовые затраты.*
  + *Пожелтевшие зубы и ногти.*
  + *Заболевания печени, сердечнососудистой системы и т.д.*
  + *Увеличение риска раковых заболеваний.*

*Что мы получаем от*

*спорта?*

**

* + *Заряд бодрости!*
  + *Самоуважение!*
  + *Чувство легкости!*
  + *Хорошее настроение!*
  + *Здоровых детей!*
  + *Долгую жизнь!*

*Что мы получаем от*

*алкоголя?*

**

* *Деградация личности.*
* *Разрушенное будущее.*
* *Разрушение тканей*

*внутренних органов.*

* *Потеря уважения в прежнем*

*кругу друзей.*

* *Разочарование в самом себе.*
* *Увеличение числа преступлений*

*и ДТП в состоянии алкогольного*

*опьянения.*