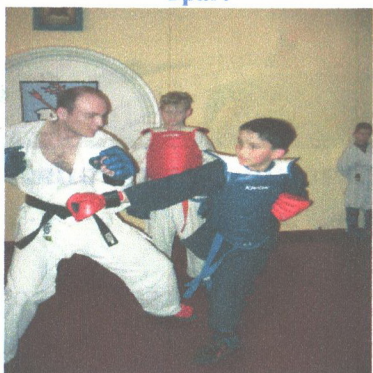


Кто курит табак, тот сам себе враг!



Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам



Запомни – человек не слаб!

Рожден свободным.

Он не раб.

Сегодня вечером.

Как ляжешь спать

Ты должен так себе сказать:

“Я выбрал сам дорогу к свету

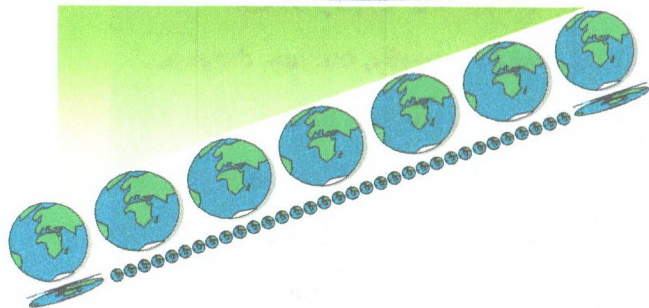
Я, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я человек.

Я должен сильным быть!”

ЗОЖ



Я выбираю спорт!  
Я выбираю жизнь!  
А ты?

Здоров будешь,  
все добудешь



Двигайся больше, проживешь дольше  
Если хочешь долго жить, брось курить

Дом  
Детства  
и Юношества



В доме нашем мы дружно живем  
и мечтами до звезд достаем



ЗОЖ





## На чашах весов — ЖИЗНЬ



**Взвесь всё и сделай свой  
выбор**



Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.

По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!



### Кодекс здоровья:

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь.

**Заниматься спортом.**

**Не употреблять алкогольные  
напитки, наркотики, не курить.**



**ВСЕГДА**  
**ВЕСЬ МИР В ТВОИХ РУКАХ**

**Мой выбор — ЖИЗНЬ,**



**Без наркотиков , алкоголя,  
табака.**

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но, что бы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе –

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Выбросить окурки?

И только так здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей здоровье сохранить.

Ростовская область,  
город Миллерово,  
Ленина, 22

Телефон: 8 (86385) 2 -66 -64  
Эл. почта: DDiY@yandex.ru

Дом детства и юношества