Хочешь быть здоров всегда?

Нужна зарядка и ходьба,

Здоровая пища, активный досуг,

И будешь ты сильным и крепким, мой друг!

Еще не забудь про прыжки в высоту –

 И в жизнь воплотишь ты любую мечту,

Достигнешь успехов во всем и всегда.





***Буклет создан и выпущен – Вязьминой Анастасией под руководством Кудиновой Г.А. педагога дополнительного образования руководителя кружка «Мудрая сова»***



**Подросток!**

**Если тебе трудно, если у тебя беда – позвони: 5 – 87 – 15,**







 «Мы вместе!»

За окном XXI век и столько интересного вокруг: спорт, кино, музыка, природа, книги, верные и хорошие друзья.

«Сделай выбор в свою пользу»

Если хочешь быть здоровым,

Крепким, сильным и веселым,

Свои вредные привычки

Ты скорей сожги, как спички.

На турнике позанимайся,

На полу поотжимайся,

Плавай в бассейне,

поднимай гантели и гири,

Бегай, стреляй из пневматики в тире.

А холодная вода закалит тебя всегда.

Спорт и для школьников, и для студентов.

В спорте есть много приятных моментов.

Чисти зубы и гуляй, гигиену соблюдай!

И куренье, и ерунда , не заманят никогда!

**Здоровьем надо дорожить,**

**И прекрасно будем жить!**

 «Умей сказать «НЕТ!».

Ребята, многие вредные привычки начинаются с невинных предложений. Мнимые друзья под видом развлечений затягивают слабых духом людей в пасть дракона. Очень важно в этом случае правильно оценить ситуацию и сказать твердое и решительное «нет».

Чтобы не стать рабом вредных привычек, надо выполнять следующие правила:

-     не скучать, найти себе занятие по душе;

-     узнавать мир и интересных людей;

-     не общаться с теми, кто подвержен вредным привычкам.

Если вы все же попали в плен вредной привычки, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы – настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец

Лао-То:

**«Тот, кто может победить другого - силен, тот, кто побеждает самого себя – воистину могуществен».**