Л. Н. ТОЛСТОЙ ЁÇКĔПЕ ИРТĔХНИ ÇИНЧЕН КАЛАНИСЕМ

... Çынсемшĕн алкоголь нумай ĕçни питĕ хăрушă, анчах общество хăйĕн пĕлменлĕхне кура, эрех-сăрана пĕчĕк виçепе ĕçни сиенлĕ мар тени тата хăрушăрах…

...Урă çын ÿсĕрринчен совесть пурри-пе уйрăлса тăрать. Çавăнпа та пĕр-пĕр киревсĕр, урăлла тума пултарман ĕç тăвас умĕн çыннăн малтан хăйне эрехпе анратмалла.

… Енчен те çынсем хăйсене эрехпе, пируспа, опиумпа минретме пăрахсас-сăн пирĕн пурнăçра мĕнле ырă, пысăк, телейлĕ улшăнусем пулĕччĕç.

Иванова Г.И. хатĕрленĕ

Чăваш Республики
Тăвай районĕ,
Тĕмер шкулĕ

Тел. 2-07-40

Муниципаллă вĕрентÿ учрежденийĕ
«Тĕмерти пĕтĕмĕшле пĕлÿ паракан вăтам шкул»

Эпир сывă пурнăç йĕркишĕн!

Ăс-тăн тăшманĕ

ЁÇКĔПЕ ИРТĔХНИ ВĂЛ—ĂССĂРЛАННИ
(ПИФАГОР)

Хаяр шӗвек

Алкоголь—наркӑмӑш, вар-хырӑма лексенех юн урлӑ пӗтӗм организма сарӑлать, органсене сиен кӳме тытӑнать. Клеткӑсем вилеççӗ, пӗвер уйрӑмах асапланать, цирроз чирӗ пуçланать. Вар-хырӑмра гастрит аталанать. Чӗре мышци вӑйсӑрланать, час-часах ыратать. Нерв системи те хавшать. Час-часах эрех ӗçекен çыннӑн чӗри чарӑнса ларма пултарать, организмӗ ерекен чир-сене хирӗç кӗрешейми пулать. Эрех ӗçекенӗн сывлӑхӗ çеç мар, ӑс тӑнӗ те арканать. Çын эрех ӗçме хӑнӑхни питех те хӑрушӑ.

Çамрӑксем! Халӗ хӑвӑр шухӑшласа пӑхӑр, ӗçмелле е ӗçмелле мар! Урӑ пурнӑç йӗрки çирӗп сывлӑх çӑлкуçӗ пулнине манас марччӗ!

АСРА ТЫТ!

Эрех питӗ ултавли синчен нихӑçан та ан ман. Уйрӑмах вӑл çмрӑксемшӗн хӑрушӑ. Çирӗпленсе çитмен организм сӑра-эрехе час парӑнать тата ӑна хӑвӑрт хӑнӑхать. Каярахпа ун пек çын эрех ӗçмесӗр чӑтаймасть.

Нихӑçан та алла черкке тытма ан васка!
Çын сывлӑхӗ, телейӗ, савӑнӑçӗ хамӑр алӑра пулнине нихӑçан та ан ман!

УСАЛ ЙӐЛАНА ПӖТЕРМЕ ПУЛАТЬ

Киревсӗр йӑлапа кӗрешнӗ май, мӗнле те пулин ырӑ, усӑллӑ ӗç тума тӑрӑшмалла.

Пушӑ вӑхӑтпа пӗлсе усӑ курмалла.

Усӑ сывлӑшра чупни çынна сывӑ пурнӑçан илемне туйма май парать.

Ума çирӗп тӗллев лартсан, тӗрлӗ мел-пе усӑ курсан кирек кам та сиенлӗ хӑнӑхусене, йӑласене çӗнтерме пулта-рать.