

**Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия №1» г. Салехард ЯНАО**

РЕКЛАМА «За здоровый образ жизни»

Выполнил:

Паничев Алексей
ученик 5 б класса

Руководитель:

Сидоренко Татьяна Васильевна
Педагог - валеолог

Контактная информация:

Телефон (рабочий или сотовый): 8 (34822) 34899

**Адрес ОУ: 629008 Ямало – Ненецкий Автономный округ, г. Салехард
ул. Губкина 4 «а» МАОУ «Гимназия №1»**

Бросай курить! Проживёшь дольше - узнаешь больше!



- ✗ 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут;
- ✗ 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- ✗ тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- ✗ кто курит 4 года - 1 год;
- ✗ кто курит 20 лет - 5 лет;
- ✗ кто курит 40 лет - 10 лет.

Советы для желающих бросить курить.

- ❖ Главное условие - ты действительно должен хотеть бросить курить. Это решение должно быть принято тобою и никем не навязано.
- ❖ Сообщи членам своей семьи и друзьям о принятом решении и о том, какая помощь с их стороны тебе потребуется. Попроси их не уговаривать тебя, не предлагать выкурить «только одну» сигаретку.
- ❖ Помни, вначале будет тяжелее всего, потом станет легче.
- ❖ В моменты сильного желания затянуться сигаретой, старайся отвлечься хотя бы на несколько минут. Например, позвони по телефону. Возможно, после этого ты уже не вспомнишь о сигарете.
- ❖ Каждое утро давай себе обещание прожить один сегодняшний день без сигареты, что бы ни случилось.
- ❖ Никогда не допускай самую опасную мысль – «одну можно - одна не повредит, а потом точно больше не закурю». Именно она и повредит.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ДА



ЗАНИМАЙСЯ ФИЗИКУЛЬТУРОЙ

НЕТ



НЕ КУРИ



КУШАЙ ФРУКТЫ И ОВОЩИ



НЕ КУШАЙ ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ



МОЙ РУКИ И СОБЛЮДАЙ ГИГИЕНУ



НЕ СИДИ ДОЛГО ЗА КОМПЬЮТЕРОМ