



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЯСИНОВАТСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ ТРАНСПОРТНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА»

***Здоровая страна – начинается с тебя!***



15 апреля в техникуме состоялся вернисаж агитационных плакатов «Здоровая страна – начинается с тебя!». Цели мероприятия:

- формирование у обучающихся ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать навыки здорового образа жизни, усвоение социально ценных поведенческих норм;
- формирование представления о негативном воздействии наркотиков на физическое здоровье человека и его социальное благополучие;
- привлечение студентов к культурному досугу и творчеству;
- пропаганда здорового образа жизни посредством использования информационных технологий.



**Сделай выбор в пользу  
здоровья!**



**Жизнь слишком прекрасна и коротка, чтобы губить ее наркотиками!**

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. .

Чтоб в нашем мире стало меньше зла,  
Чтоб на себе не рисовали крест  
Начнём же делать добрые дела,  
И выразим наркотикам протест.  
Пускай над нами солнце ярко светит,  
Пусть на земле мы будем долго жить.  
За все грехи мы сами же в ответе,  
Давайте же начнём себя любить!  
Мы – молодёжь XXI века,  
В наших руках судьба человека!



**Техникум—  
территория здоровья**



# Спасем жизнь вместе!

Шевчук Марина 15д



## **ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ВЫБОР**

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

**Твое здоровье - в твоих руках!**

Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.

Все препятствия на этом пути преодолимы.

**ЗНАЙ**, что проще отказаться один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь!

**ПОМНИ!** Что как бы тебе не было хорошо вначале, наркотик все равно тебя обманет, ведь он бьет без промаха по твоей жизни!

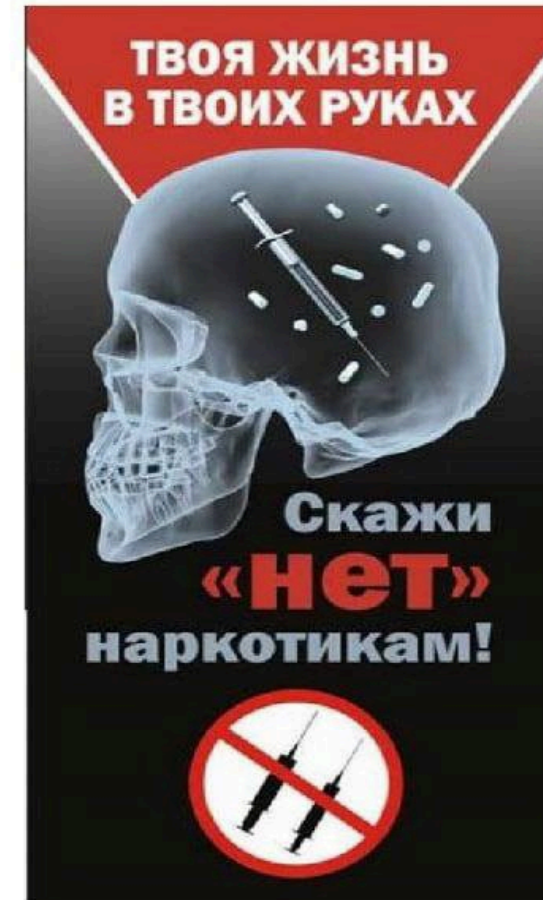
**СЕГОДНЯ МОДНО** быть активным, успешным, талантливым и здоровым!



«У кого есть здоровье, у того есть надежда.

У кого есть надежда, у того есть всё».

*Восточная мудрость*



Шепелин Илья (27 группа)

**ТВОЯ ЖИЗНЬ  
В ТВОИХ РУКАХ**



**Скажи  
«НЕТ»  
наркотикам!**



**ПОМНИ!**

**У НАРКОМАНОВ:**  
 → нет друзей...  
 есть ДРУГИЕ наркоманы  
 → нет здоровья...  
 есть МНОГО болезней  
 → нет денег...  
 есть ЕЖЕДНЕВНАЯ доза  
 → нет цели в жизни...  
 есть СУЩЕСТВОВАНИЕ  
 в ПОИСКАХ ОЧЕРЕДНОЙ  
 ДОЗЫ

**НЕ БУДЬ НАРКОМАНОМ**

**ПРАВДА И МИФЫ**

**Миф:** «Наркотики помогают решать жизненные проблемы».

**Правда:** «Они всю жизнь превращают в проблемы»

**Миф:** «Наркотики как приключенческий роман, избавляют от прозы жизни».

**Правда:** «Избавляют, но только вместе с самой жизнью»

**Миф:** «Наркотики употребляют сильные и талантливые люди».

**Правда:** «Все они, если таковыми являлись, очень скоро потеряли силу и талант»

**Миф:** «Наркотик делает человека свободным».

**Правда:** «Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни».

**Миф:** «Наркотики бывают «всерьез» и «не серьезно», от них в любой момент можно отказаться».

**Правда:** «Всерьез можно отказаться только один раз – первый, но для всех остальных он становится последним».

**СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР,  
НЕ ОСНОВАННЫЙ НА МИФЕ.  
ТВОЕ БУДУЩЕЕ В ТВОИХ РУКАХ!**

**СТОП НАРКОТИКИ!**



**СКАЖИМ «НЕТ НАРКОТИКАМ!»**

Наркотические средства **НЕ** помогают, решая проблемы в жизни.



Наркотики **НЕ** делают жизнь ярче и интереснее.



Если колоться редко, то наркозависимость **ВОЗНИКНЕТ.**



Легкие наркотические вещества **ОПАСНЫ** для здоровья.





К сожалению, сейчас с наркотиками можно столкнуться везде: в школе, на дискотеке, во дворе. Всегда найдется «доброжелатель», который предложит попробовать.

Наверняка, он расскажет тебе о великолепных ощущениях и вряд ли о последствиях, хотя ощущений на полчаса, а последствий на всю жизнь.

**ЗАПОМНИ** лучше подумать, прежде чем что-то делать!

Самый тревожный аспект проблемы – это вред, который наркотики наносят молодому поколению, и связанная с этим угроза будущему каждой страны.





Работа Гулько Кирилла (29 группа)



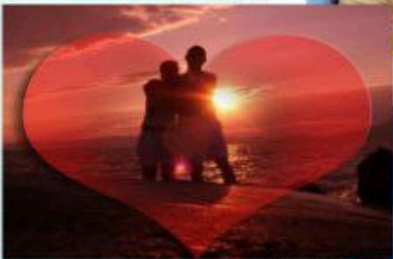
# СЧАСТЬЕ БЕЗ НАРКОТИКОВ



**ЗДОРОВЬЕ**

**СВОБОДА И  
НЕЗАВИСИМОСТЬ**

**СЧАСТЛИВЫЕ  
ДЕТИ**



**ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ И  
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ**



**СЕМЕЙНОЕ  
БЛАГОПОЛУЧИЕ**

**Счастливые  
моменты  
жизни**

**ЛЮБОВЬ**

Сысоев Иван (43 группа)





ХОЧЕШЬ ЖИТЬ?



Затянет наркотик на  
самое дно,  
Как в топком болоте  
трясина.  
И если с наркотиком ты  
заодно –  
печальная будет картина.



Шепелин Илья (27 группа)



Правильное  
питание

Физическая  
активность

Режим  
дня



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СЧАСТЬЕ БЕЗ НАРКОТИКОВ



Гигиена



Отказ от  
вредных  
привычек

Закаливание





Жизнь без наркотиков

Ирина Эн -Никулина

Жизнь без наркотиков  
Счастье для меня!  
С наркоманами - нет у меня!  
Дружеских отношений.

Строптиво исчезну.  
Пропаду без вести!  
Наркоман - это приговор.  
Каждый сам выбирает досуг!

Поставить на себе крест?  
Нет, спасибо!  
Выберу другой досуг!  
Жизнь без наркотиков.

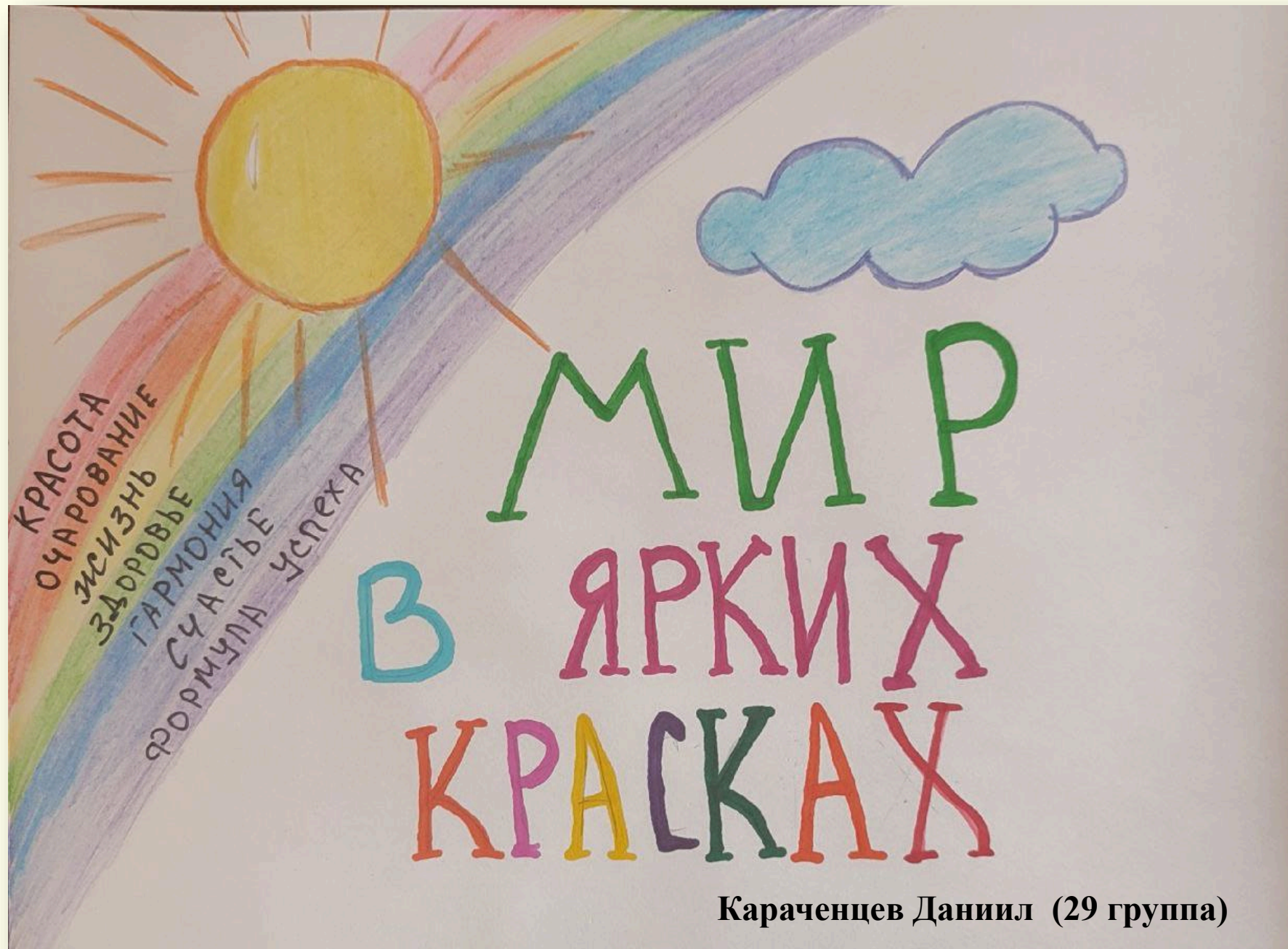


Проживи долгую жизнь!



Думай своей головой!

Ермолаев Виктор (49 группа)



Караченцев Даниил (29 группа)





Толстых Денис (31 группа)