***Живи ярко и здорово!!!***



***Физкультурой занимайся,***

***От плохого отрекайся,***

***Будешь весел и здоров,***

***Позабудешь докторов!***

****

***К вредным привычкам можно отнести следующие действия:***

**Курение Алкоголизм Наркомания    Игровая зависимость   
 Интернет-зависимость**

**Телефонная зависимость**

****

**Выбери спорт, как альтернативу вредным привычкам!**

****

******

***Спорт важнее всех на свете,***

***Знают взрослые и дети.***

***Если будешь пить, курить,***

***Будешь очень мало жить!***

******

***Каждый человек устроен так,***

***Что себя он любит безгранично***

***Но не получается никак***

***Здоровье сохранить подольше личное.***

***Давайте разберемся почему***

***И кто придумал пагубные штучки,***

***Чем можем их мы заменить***

***И есть ли что на этот случай?***

***Придумал тот их, кто на нас***

***Уж очень заработать хочет***

***А мы - то в шутку, то в серьез,***

***А бросить, ни какой нет мочи.***

***Не надо просто начинать***

***Найдем забаву поумнее***

***Давайте будем рисовать,***

***Иль песни петь – все веселее.***

***А лучше приходи в спортзал,***

***В бассейн, иль на хоккейную площадку***

***Велосипед, ракетка, мяч –***

***Не скажешь, что здоровье шатко.***

***Спорт, физкультура – это здорово***

***Альтернатива дури всей***

***Найдешь компанию хорошую***

***И замечательных друзей!***

***Помни! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!*****Итак, друзья, вперед! Навстречу новой здоровой жизни!**  
**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.   
Все скажем здоровому образу жизни: “Да!”**  
**Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам: буклет Филиал МОУ ВССОШ №2 Нижнесинячихинская ООШ; учащиеся школы**

**Составители: ученики 8,9 классов.**

**Филиал МОУ ВССОШ №2 Нижнесинячихинская ООШ**

***Чтоб здоровой быть натурой,***

***занимайся физкультурой!!!***