

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ

- 1.** Почитать свое тело, как высочайшее проявление жизни.
- 2.** Воздержаться от любой ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
- 3.** Питать свое тело только натуральной, живой, не переработанной пищей.
- 4.** Посвятить свою жизнь любви и милосердию.
- 5.** Правильно сочетать активную деятельность и отдых.
- 6.** Очищать клетки, ткани, кровь свежим воздухом и солнечными лучами.
- 7.** Воздерживаться от любой пищи, если болен душой и телом.
- 8.** Думать и говорить спокойно, быть в меру эмоциональным.
- 9.** Изучать законы природы, жить с ними в полной гармонии и наслаждаться плодами своего труда.
- 10.** Взять за основу правило: следовать законам природы и помогать другим делать то же.

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Каждый подросток должен знать, что:

- 1.**Алкоголь – наркотик, подрывающий здоровье населения.
- 2.**Для алкоголя не существует безвредных доз.
- 3.**Алкоголь не может служить лечебным средством.
- 4.**«Допустимой» концентрации спирта в крови не существует.
- 5.**Алкоголь поражает такие жизненно важные органы как желудок, печень.

*«Из всех пороков, пьянство более других
несовместимо с величием духа».*

Вальтер Скотт

ПРАВДА О РАСПИТИИ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ.

Каждому образованному человеку ясно, что бороться с алкоголизмом, не борясь с потреблением алкоголя, - бессмысленная вещь. Алкоголь – наркотик и протоплазматический яд, потребление его неизбежно приведет к алкоголизму.

Основное направление, по которому идет непрекращающееся насаждение пьянства и алкоголизма, это пропаганда, так называемого, «умеренного» и «культурного» винопития.

Алкоголь в слабых дозах и в начале действует как бы возбуждающим образом, а позднее и в более сильных дозах – парализующе как на отдельные живые клетки, та и на весь организм. Указать количество алкоголя, при котором он мог бы действовать только в первом смысле, совершенно невозможно...

Это значит, что невозможно определить умеренную дозу, которая не действовала бы сразу парализующе. Как же можно рекомендовать, если даже учёные на могут определить, что это такое.

Н.А.Семашко писал: «Пьянство и культура – вот два понятия, взаимно исключających друг друга, как лёд и огонь, свет и тьма».

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Если хочешь быть здоровым, незачем
курить.*

*Если хочешь быть разумным, Так зачем же
пить?*

*А в живых чтобы остаться –
С иглою не дружи.*

*«Наркомания – путь к СПИДу!» -
Другу расскажи.*

*Мозг и сердце исцеляет физкультура,
спорт.*

*И здоровье укрепляет достигнутый рекорд.
И питаться нужно в меру, не переедать,
Ведь желудок тоже должен
когда-то отдыхать.*

*А чтоб сердце не шалило, оптимистом будь,
ты уныние и скуку напрочь позабуди.*

*В мире столько дел полезных,
Непересчитать.*

*Нужно только не лениться,
волей управлять.*