

**БУДЬ МОДНЫМ!**

1. **Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю**, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.
2. **Соблюдай режим питания.** Не переедай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу, необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в животных жирах и сладостях.
3. **Не переутомляйся умственной работой.** Получай удовлетворение от учебной деятельности.
4. **В свободное время занимайся творчеством.** Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.
5. **Знай и соблюдай правила общения.**

 -Доброжелательно относитесь к людям. (Чаще говори вежливые слова, говори всегда правду, ведь ложь не красит человека, не перебивай старших, не загрязняй свою речь нецензурными словами.)

 - Прежде чем вступить в конфликтную

 ситуацию, подумай над тем, какой

 результат ты хочешь получить.

 - В конфликте признавай не только свои интересы, но и интересы другого человека. Это позволит тебе сохранить в норме своё психическое

 здоровье. **Помни!** Общение это

 ежедневный труд!

1. **Соблюдай режим сна и бодрствования**. Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера, способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
2. **Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения**. Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь сортом, при использовании спортивного инвентаря.
3. **Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!
4. **Занимайся закаливанием** организма и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.
5. **Не позволяй другим,** тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом заманивать тебя в ловушку. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное , наркотические средства или психотропные веществ и их аналогов и других одурманивающих веществ. Если возникает неуютное чувство – не надо стесняться – твердо заяви о своём отношении к этому, скажи решительное и **однозначное НЕТ!** Не позволяй другим делать что – то против своей воли!

**Сделать правильный выбор сложно,**

**но это сделает тебя увереннее,**

**сильнее и успешнее!**

**МБОУ СОШ №32**

Памятка

по профилактике наркомании

среди учащихся 8-11 классов



**Социальный педагог Тагирова Р.Т.**

**Педагог-психолог Гаджиева А.М.**

15 марта – 20 марта 2021 год