

*Если ты хочешь жить интересно
и осмысленно, мечтаешь о
счастливой жизни и долголетию,
занимаешься спортом и учебой,
любишь свою семью, то избегай
уничтожения себя вредными и
опасными веществами!*

ЗАПОМНИТЕ!

Уголовная ответственность наступает с 16 лет, но за хищение и вымогательство наркотических средств ответственность наступает с 14 лет.

Берегите и любите себя!

Сбыт наркотических средств, совершенный с использованием СМИ, либо электронных или информационно-телекоммуникационных сетей (включая Интернет) наказывается лишением свободы на срок от пяти до двенадцати лет (ч.2 «б» ст. 228.1 УК РФ)

**Если Вы занимаетесь этим
- наказание неизбежно!**

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

8 (3532) 79-02-01

Телефон доверия УМВД России по
Оренбургской области

8 800 2000122,

8 (3532) 64-63-07

Единый детский Телефон «Доверия»

8 (3532) 57-26-26

Телефон «Доверия» для имеющих проблемы в
связи с употреблением наркотиков, алкоголя и
других психоактивных веществ.

8 (3532) 36-85-10

Диспансерно-поликлиническое отделение
для детей и подростков ГАУЗ «ООКНД»



ГАУЗ «Оренбургский областной клинический
наркологический диспансер»

УНК УМВД России по Оренбургской области

АКТИВНОСТЬ ЗДОРОВЬЕ СПОРТ

**Двигайся
в нужном направлении**

**-
это твой выбор! Будь в теме!**



ЖИЗНЬ ПРЕДЛАГАЕТ НАМ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО И ПОЗИТИВНОГО

Научись получать удовольствие от естественных, позитивных и полезных вещей:

- Спорта
- Дружбы
- Любви
- Путешествий
- Учебы
- Работы

ЭТО ВАША СВОБОДА!



Только здоровый человек готов осуществить самые смелые и прекрасные замыслы

Здоровье должно стать стилем жизни, традицией, культурой. Доступные средства поддержания и укрепления здоровья и продления жизни:

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
СПОРТ
ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Спорт

- Развивает силу воли
- Снимает стресс
- Делает красивым тело
- Укрепляет здоровье
- Учит ответственности
- Вселяет уверенность в себе
- Позволяет идти вперед

БЫТЬ сегодня БОЛЕЕ СИЛЬНОЙ ВЕРСИЕЙ ТЕБЯ ВЧЕРАШНЕГО

Хотите море положительных эмоций, холодок в крови и чувство полета?
Вот она – **СВОБОДА!**

Горные лыжи – мощный выброс адреналина для тех, кто еще только формирует свой характер, хочет достичь духовного роста и физического совершенствования.



Йога – может сильно изменить человека и сделать его гармоничным. Воспитывает чувство уверенности в любой обстановке.



Воркаут – тренировка тела на увеличение выносливости и силы на турнике. Учит уверенности в себе, умению преодолевать любые сложности.



Тайбо - активная аэробика с элементами бокса, тхеквондо и несложных хореографических движений. Очень эффективен для тех, кто хочет иметь подтянутую фигуру, улучшить общее состояние здоровья, укрепить иммунитет и научиться постоять за себя.



*Наша жизнь как дорога,
Много встреч на пути.
Не прощая ошибок,
жизнь как птица летит.
Надо сделать свой выбор,
Сам дорогу найди.
Даже если ты молод,
Выбор ждет впереди!*