

*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!*