

## 4 этап

Когда твои легкие  
не отравлены от сигарет,  
ты можешь бегать, прыгать,  
играть, заниматься спортом.

Давай угадаем,  
какие активности  
здесь забыли вписать!

Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно — это \_\_\_\_\_

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то \_\_\_\_\_

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" —  
Там идёт игра — \_\_\_\_\_

Как только утром я проснусь,  
Присяду, встану и нагнусь —  
Все упражненья по порядку!  
Поможет вырасти \_\_\_\_\_

Поздравляю, друг!  
Ты прошел целый квест  
по здоровому образу жизни!

А еще я дам тебе  
несколько советов,  
как сказать Нет, если  
тебе предлагают сигарету.

Помни, что говорить нужно  
спокойным и уверенным голосом.  
Ты можешь выбрать один  
из этих ответов,  
а можешь придумать свой:

- Нет, спасибо, я не курю. И тебе не советую.
- Нет, спасибо. Мне надо идти на тренировку.
- Это не в моем стиле.
- Курение меня не интересует.
- Я иду играть в футбол.  
Мне это интересней. Пойдем со мной!
- Я не ведусь на «слабо».
- Это теперь не модно, ты что, не знал?
- Если ты еще раз предложишь мне сигарету,  
я перестану с тобой общаться.

Сюда можешь вписать свой ответ:

\_\_\_\_\_

Курение — это привычка,  
от которой мечтают  
избавиться взрослые!



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)

# ЗОЖМЕН



Квест

по здоровой  
жизни

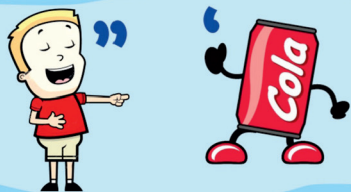


**Привет, друг!**  
**Я – ЗОЖмен.**

Я борюсь с вредными привычками.  
И сегодня ты сможешь помочь мне  
рассказать о том, как круто  
жить и не курить.

**1 этап**

Это секретный шифр. Точно также в табачном дыме  
«шифруются» опасные для человека вещества.  
Попробуем разгадать этот шифр, чтобы знать «врага в лицо»?



**2 этап**

Сейчас ты видишь лабиринт.  
Когда человек хочет бросить курить,  
он стремится снова стать здоровым и активным.  
Но бросить курить бывает очень сложно,  
также как выбраться из лабиринта.  
Давай поможем заблудившемуся герою  
найти свой путь к здоровью!



**Здоровый  
образ  
жизни**



**3 этап**

Чтобы быть здоровым,  
нужно правильно питаться.  
А ты знаешь, какие продукты полезные?  
Тогда обведи их!

