

ПАМЯТКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ



МЫ ВЫБИРАЕМ СОЗИДАНИЕ И
ТВОРЧЕСТВО



МЫ ВЫБИРАЕМ СПОРТ И
АКТИВНОСТЬ



«Здоровье выпрашивают себе люди у богов; но то, что в их собственной власти сохранить его, об этом они не задумываются»

Демокрит

XXI век!

Всё больше молодежи осознано выбирают здоровый образ жизни. И это – здорово, ведь жить – это здорово!

Но, если оглянуться, молодым людям угрожает беда. Эта беда — наркомания. И если активно не противостоять распространению её, наркомания распространится по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых.

Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети, а также эта беда может настать человека и в более старшем возрасте.

Почему некоторые люди выбирают «смерть»?



Самые распространенные мифы о наркотиках

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться (???)

Факт. Отказаться можно только **один раз - первый**. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.

Факт. Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т. д. И это нормальная реакция организма, ведь наркотик – это яд. Происходит интоксикация. Организм реагирует на воздействие яда и всеми силами «пытается избавиться» от него. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение - ломку. И вот это – на всю оставшуюся жизнь наркомана.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

Факт. Силой воли можно воспользоваться только на этапе принятия решения употребить наркотик или сказать «нет», а дальше – наркотики первым парализуют, выводят из строя волю человека. Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно уже не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно.

Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Запомните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую – невозможно.



Как сказать «НЕТ!»

Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.

Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).

Спасибо, нет. Это не в моем стиле.

Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!



Здоровье – это твой личный ответственный выбор

Детство, Юность, Молодость - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.



Хочешь быть здоровым и успешным?

Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.



Здоровый образ жизни
— выбор молодости

Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни). Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

Укрепляй, а не разрушай своё здоровье и жизнь!

Мысли, чувствуй позитивно, не будь «токсичным», не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).



Я выбираю Жизнь!

*Жизнь — это шанс, не упусти его.
Жизнь — это красота, удивляйся ей.
Жизнь — это мечта, осуществи ее.
Жизнь — это долг, исполни его.
Жизнь — это игра, так играй!
Жизнь — это любовь, так люби.*

*Жизнь — это тайна, разгадай ее.
Жизнь — это трагедия, выдержи ее.
Жизнь — это приключение, решишь на него.*

*Жизнь — это тайна, разгадай ее.
Жизнь — это трагедия, выдержи ее.*

*Жизнь — это приключение, решишь на него.
Жизнь — это жизнь, спаси ее!
Жизнь — это счастье, сотвори его сам.
Жизнь стоит. Не уничтожай свою Жизнь!*

Оставайся человеком

НЕ
Смерть

**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

Получил, не будь стоишь друг?
Не будь в упрямой, не будь!
Обходи из осторожен, обходи!
Агрессивный или, агрессивный человек,
или агрессивный человек,
или агрессивный человек,
или агрессивный человек.

Другими словами:
Почему не так и жить?
Почему, если агрессивный или не агрессивный?
Может, может не агрессивный,
или агрессивный человек,
или агрессивный человек,
или агрессивный человек.

Если человек агрессивный человек,
и агрессивный или не агрессивный,
или агрессивный человек,
или агрессивный человек?

Агрессивный — это агрессивный человек,
или агрессивный человек.

**Я
ПРОТИВ**

СМЕРТЬ
Смерть

НЕ ПИТЬ
Пить

Почему не так и жить?
Почему, если агрессивный или не агрессивный?
Может, может не агрессивный,
или агрессивный человек,
или агрессивный человек,
или агрессивный человек.

Агрессивный — это агрессивный человек,
или агрессивный человек.

Если человек агрессивный человек,
и агрессивный или не агрессивный,
или агрессивный человек,
или агрессивный человек?

Агрессивный — это агрессивный человек,
или агрессивный человек.