

**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 осознанно 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 моём 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.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

VV-34.RU

### **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.

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).



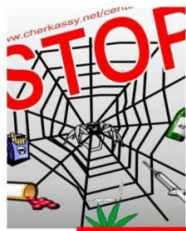
**Я выбираю Жизнь!**

*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.*  
*Жить стоит. Не уничтожай свою Жизнь!*



## Оставайся человеком



Просто скажи «нет».

Смерть уже близко крадётся за тем  
Кто курит и пьёт и нуждается всем  
Я не хочу в ту команду попасть  
В бездне в болоте этом пропасть



Дорогие мои дети!  
Никогда не суйте в рот  
Ничего, что незнакомец вам на улице даёт!  
Много знаем мы примеров,  
как примерный ученик  
Съел с наркотиком конфету и немедленно привык.



Послушай, не губи свою душу;  
не бери в руки наркотики, не бери!  
Обойди их стороной, обойди!  
Наркотики это, нереализованные планы,  
это, незаконченные программы.  
Наркотики это, непржитая жизнь,  
это смертью, прерванная мысль.

Когда наркоту навсегда победим,  
К успеху идя год за годом,  
Здоровую нацию мы создадим,  
Мы будем гордиться народом!!!



Наркомания — это многолетнее  
наслаждение смертью

Вам мнение помочь готовы,  
Не только дельный дав совет,  
Снимайте тяжкие оковы!  
Наркотикам скажите: «НЕТ»



Спаси свое здоровье,  
Спаси свою мечту,  
Спаси себя от смерти,  
Не пробуй наркоту



Эй, товарищ, больше жизни!  
Запишись на стадион,  
Брось курить, вставай на лыжи,  
практикуй здоровый сон,



Задумайтесь братцы –  
НЕ ПРОБУЙТЕ «ДУРИ»!  
Зачем убивать и себя, и культуру?  
Есть масса занятий важней, интересней.  
Проблему решать эту надо всем вместе!

Возьми себя в руки и волю в кулак.  
Запомни навеки: наркотик - твой враг.