

**ПАМЯТКА АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И
ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



**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 настичь человека и в более старшем возрасте.

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 (примунаркотик), 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!



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?



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!

ВВ-34.RU
Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир.

Употребляй продукты, содержащие клетчатку.

Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. 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.