**Здоровье - это твой личный ответственный выбор**

Юность - 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?**

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

**Не разрушай своё здоровье и жизнь!**

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

****

**Твое здоровье - в твоих руках!**

**Подготовила педагог – психолог**

**Сыщенко Н. Л.**

**МБОУ Исаевская ООШ**



**Памятка антинаркотической направленности и пропаганде здорового образа жизни**

***х .Исаев, 2024г.***

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

Нам угрожает беда. Эта беда — наркомания. Еще недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется 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.



**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. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение -ломку.

***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.** Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно 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!

