

Как сказать наркотикам: «Нет»!

Твердо стойте на своей позиции, не увиливайте и не придумывайте «уважительных» причин. Повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий. Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить».

Наркомана характеризуют:

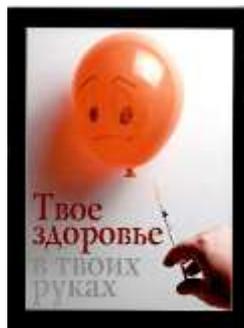
1. Бессонница и бледность;
2. Застывшее, лишенное мимики лицо;
3. Сухость слизистых оболочек;
4. Постоянно заложенный нос;
5. Дрожащие руки с искомлотыми и воспаленными венами;
6. Частая зевота и чихание;
7. Необычайно широкие зрачки.

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.

Юный друг!

У тебя впереди много прекрасных юных лет и ты должен подумать о том, чтобы твоя жизнь и жизнь твоих близких не омрачалась горькими слезами разочарования за неправильно выбранный жизненный путь. Будь здоров! Выбирай путь света и добра!



И тогда наверняка
Скажем вредному:
“Пока!”

Мы здоровыми хотим служить Отчизне.
И на целый белый свет
Наркотикам мы скажем: “Нет!”

Голосуем за здоровый образ жизни!



МБОУ СОШ №3 с. Астраханка



*Памятка
антинаркотической
направленности и
пропаганде здорового
образа жизни*

с. Астраханка 2022



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. 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.

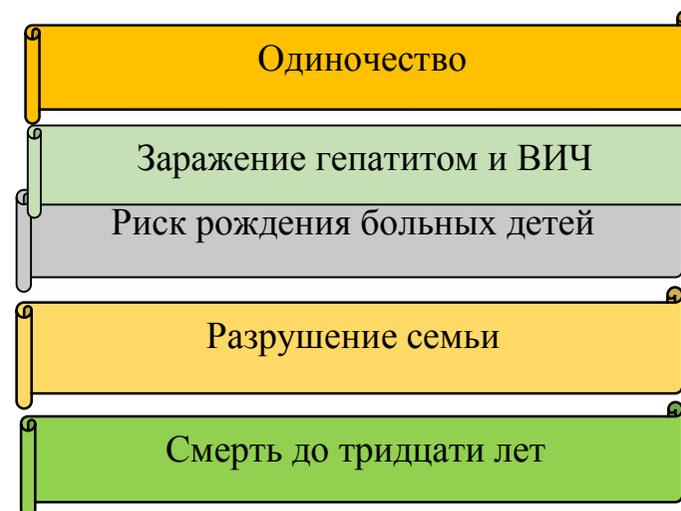
Миф 5. Лучше бросать постепенно.

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.



Последствия, которые ждут человека принимающего наркотики.



Ты даже представить не можешь себе,
Какую ты боль наносишь здоровью?
Сегодня наркотики в кайф тебе,
А завтра откликнется все это болью!