

«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.

Наркотики не стоит пробовать, не стоит экспериментировать с ними!

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ:

ЛЮБОпытство - хочется попробовать как это.....

ЗА КОМПАНИЮ С ДРУЗЬЯМИ – куда все туда и я..

У МЕНЯ МНОГО ПРОБЛЕМ – всё уже достало и.....

ХОЧУ БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ – я вам всем докажу что..

Все эти суждения очень ошибочны, потому что они приводят к необратимым последствиям.

Как сказать наркотикам: «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. Я за здоровый образ жизни!



Наркомания - это болезнь не только физическая, но и нравственная. Наркотики парализуют волю и начинают контролировать человека. Наркоман постепенно теряет свою

нравственность, способность мыслить.

ЖИЗНЬ НАРКОМАНА В ЦИФРАХ:

21 год - средняя продолжительность жизни наркомана;

50% наркоманов умирает спустя полгода после регулярного приема зелья;

13% доживают до 30 лет и только **1%** до 40;

от **30** до **80%** самоубийств совершается в состоянии алкогольного или наркотического опьянения

Никто не стремится предлагать вам готовые выводы и советы.
Каждый человек самостоятельно должен принять решение.
И твоё окружение просто уверено –
оно будет разумным.

Основные составляющие ЗОЖ:

- Умеренное и сбалансированное питание.
- Режим дня.
- Двигательная активность.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Грамотное экологическое поведение.
- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
- Отказ от вредных привычек.
- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений



Твое здоровье - в твоих руках!