**Скажи наркотикам «НЕТ»**

**С чего начинается употребление наркотиков среди молодёжи:**

* **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.

**ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

**Физиологические признаки:**

- бледность кожи;

- расширенные или суженные зрачки;

- покрасневшие или мутные глаза;

- замедленная несвязная речь;

- потеря аппетита, похудение или

 чрезмерное употребление пищи;

- хронический кашель;

- плохая координация движений

 (пошатывание или спотыкание).

**Очевидные признаки:**

- следы от уколов, порезы, синяки;

-бумажки, свернутые в трубочки;

- маленькие ложечки;

- капсулы, пузырьки, жестяные баночки;

- лекарства снотворного или

 успокоительного действия.

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

 ***Демокрит***

**Последствия, которые ждут человека принимающего наркотики**

 **И ещё много другого**

**Заражение гепатитом и ВИЧ**

**Риск рождения больных детей**

**Разрушение семьи**



**Одиночество**





**Смерть до тридцати лет**

**Твое здоровье - в твоих руках!**

**Памятка населению по антинаркотической направленности и пропаганды здорового образа жизни**

***п. Октябрьский, 2019г.***

 **Самые распространенные**

**мифы о наркотиках**

***Миф 1*. *От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.***

**Факт.** Отказаться можно только один раз - первый.

***Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.***

**Факт.** Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции.

***Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.***

**Факт.** Все наркотики вызывают привыкание.

***Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.***

**Факт.** Зависимость от наркотиков - это заболевание.

***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.

******

**Секрет долголетия**

**Даосская притча**

**Однажды ученик лекаря спросил своего наставника:**

**— Учитель, открой мне главный секрет долголетия.**

**— Основа долголетия, — сказал Учитель, — это здоровье, а основа здоровья — спокойствие. Спокойный не разрушает своё тело страстной любовью, неукротимой ненавистью или ненасытным желанием. Он не подрывает корни своего здоровья радостью и печалью, тоской и страхом; но, избегая всего лишнего, никогда не отказывается от того, что доставляя удовольствие, не нарушает гармонии инь и ян.**

******

****

**Ни кто не стремится предлагать вам готовые выводы и советы.**

**Каждый человек самостоятельно должен принять решение.**

**И твоё окружение просто уверено –**

**оно будет разумным.**

 **Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни**

# Закаляй свое тело с пользой для дела.

# Холода не бойся, сам по пояс мойся.

# Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

# И смекалка нужна, и закалка важна.

# В здоровом теле здоровый дух.

# Смолоду закалишься,

# на весь век сгодишься.

# Солнце, воздух и вода - наши

# верные друзья.

# Крепок телом - богат и делом.

# Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

# Пешком ходить — долго жить.

# Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.**

**Генрих Гейне**