**Памятка антинаркотической направленности и популяризации**

**здорового образа жизни**

Специалисты уверены, что наркомания является одной из причин демографического кризиса, рождения больных детей, снижения общего здоровья нации, а также возрастание уровня преступности во всем мире. Сегодня употребление наркотических средств  — общепризнанное зло, и  только совместными усилиями можно достичь положительных результатов в  решении глобальной проблемы современности

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

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 привыкание.

**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!

**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?**

Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни). Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше. 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!**

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