

Здоровье - ЭТО ЖИЗНЬ!



Мы против наркотиков!

Виртуальная информационная
выставка в рамках
профилактики наркомании





Наркотики – это целый класс психоактивных веществ, совершенно разных по действию и влиянию на организм и твоё здоровье.

Наркомания – тяжёлое психическое заболевание, возникающее при систематическом употреблении наркотиков.



Основные причины употребления наркотиков:

- любопытство,
- завоевание популярности,
- стремление к подражанию,
- конфликты,
- безделье,
- страх перед жизненными трудностями.



Опасные заблуждения

- Наркоманом может стать лишь человек, постоянно употребляющий наркотики.
- Деление наркотиков на опасные и почти безопасные.
- Возможность почувствовать развитие зависимости и при необходимости остановиться



В подростковом
возрасте зависимость
может сформироваться в
результате однократного
употребления
наркотического
вещества.



**ОДНАЖДЫ
ПРИНЯВ
НАРКОТИК-
ТЫ ПОТЕРЯЕШЬ КЛЮЧ
К СВОЕЙ СВОБОДЕ!**



СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

«Только не я», – говоришь ты.
«Наркоманы – это там, на улице, в
грязных подъездах, нечёсанные и
небритые, опустившиеся и
больные.

У них нет воли, нет ничего святого,
никаких интересов и увлечений. То
ли дело я. Но тебя затягивает с
«головой». И ты уже не можешь
остановиться! День за днем ты
повторяешь слова
«Я справлюсь с этой проблемой
если что!»

Как отказаться от предложения попробовать наркотики?



Лучше отказаться от наркотиков один раз, чем пытаться это делать всю свою короткую жизнь.

Как это можно сделать? Тактика отказа:

1. Вежливо отказаться: «Хочешь попробовать?» — «Нет, спасибо».
2. Объяснить причину отказа: «Почему не хочешь?» — «Не могу, сдаю анализы».
3. Сменить тему: «Давай покайфуем?» — «А ты слышал, что?...»
4. Надавить со своей стороны: «Если бы ты был крутым, то бы попробовал» — «А если бы ты был крутым, то перестал бы ребячиться».
5. Не проявлять интереса. Тебе предлагают наркотик — не обращай внимания, пройди мимо.
6. Избегать ситуации и места, где на тебя могут оказать давление.
7. Сила в числе. Если приходится ходить в такие места — иди вместе с теми, кто тоже не употребляет наркотики.

Факторы риска

- **Биологические.** Тяжелые и хронические заболевания, сотрясения головного мозга, алкоголизм или наркомания у родителей, психические заболевания у кого-либо из близких родственников.

- **Социально- психологические.** Семейное неблагополучие, низкий материальный достаток, плохие условия проживания, неполная семья, сильная и постоянная занятость родителей.



"До" и "после" употребления наркотиков



А ТЫ СОГЛАСЕН?

Наркомания - это преступление.

Наркомания - это болезнь.

Наркомания неизлечима.

▀ Наркоманы - это зомби.

Наркоман может умереть от передозировки наркотика.

Наркоман может умереть от СПИДа.

Наркомания - это болезнь, которая излечима.

У наркомана нет друзей

Как 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.



- 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).
- Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.
- Не разрушай своё здоровье и жизнь!



Здоровый нищий
счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр

Жизнь - ДА!

Наркотики - НЕТ!



Спасибо за
внимание!