

ЗА МИР БЕЗ НАРКОТИКОВ!

Мир без наркотиков, это больше чем отсутствие болезней. Здоровое тело вознаграждает Вас с пожизненной службой в виде высоких уровней энергии, силы и долголетия. Вы молоды, привлекательны и эмоционально здоровы.



Независимо от вида наркотика, сердце наркомана сильно изнашивается. Через 3-4 года его сердце будет как у восьмидесятилетнего старика. Как следствие, возникновение хронической сердечной недостаточности и смерть.



Употребления наркотиков изменяет мозг фундаментальным образом. Наркотики активируют циркуляцию удовольствия в мозге. Появляется наркозависимость.



Наркотики угнетают кашлевый и дыхательный центры головного мозга. Это способствует развитию легочных инфекций, от этого умирает каждый второй наркоман.

Будущее есть, выбор за тобой!

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?

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.

Не разрушай своё здоровье и жизнь!

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



Здоровый образ жизни – выбор молодых!

Твое здоровье – в твоих руках!



МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ

**ПАМЯТКА
АНТИНАРКОТИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
И ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

«Золотые правила» от педагога-психолога

- Уважай детей!
- Не навреди! Ищи в детях хорошее.
- Замечай и отмечай малейший успех воспитанника. От постоянных неудач дети озлобляются.
- Не приписывай успех себе, а вину ребенку.
- Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умеи прощать.
- На занятии создавай ситуацию успеха.
- Не кричи, не оскорбляй воспитанника ни при каких обстоятельствах.
- Хвалю в присутствии коллектива, а прощаю наедине.
- Только приблизив к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира.
- Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.
- Оценивай поступок, а не личность.
- Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.

О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Советы родителям:

- Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:
- знание частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
 - умение измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания;
 - понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
 - знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви;
 - умение правильно строить режим дня и выполнять его;
 - знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
 - понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
 - знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
 - знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье;
 - знание правил сохранения здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний;
 - умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах и т.д.;
 - знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

«Двигайся больше – проживёшь дольше!»

Уважаемые родители!
Вашему вниманию предлагается комплекс утренней гимнастики. Мы надеемся, что эти комплексы помогут Вам в воспитании здорового ребенка.

«Птичка»
Пятки вместе, носки врозь, руки по бокам. На счёт «раз» - поднимаем руки вверх и поднимаемся на носки. На счёт «два» - исходное положение. Руки как крылышки у летящей птички - вверх-вниз, вверх-вниз.

«Часики»
Ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» - голову наклоняем к правому плечу, на счёт «два» - к левому. Как часики - тик-так, тик-так.

«Мельница»
Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки развести в стороны. «Раз» - правая рука поднимается вверх, а левая вниз, смотрим на правую руку вверх. «Два» - левая рука поднимается вверх, а правая вниз. Смотрим на левую руку.

«Дерево»
Ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. На счёт «раз-два» - наклоняемся вправо, на счёт «три-четыре» - выпрямляемся. Ветер подул сильнее, и дерево наклонилось чаще. На счёт «раз» - вправо, на счёт «два» - выпрямлялись, на счёт «три» - влево, на счёт «четыре» - выпрямлялись.

«Мячик»
Сядьте на корточки, руки положите на колени. Прыгайте, не выпрямляясь, как маленькие мячики - раз, два, три, четыре.

«Паровозик»
Обхватите пол, посередине сгибайте и разгибайте руки и ноги, как паровозик «ух-ух-ух».

Все упражнения надо повторять 8-10 раз

Так говорят все наркоманы:
«нужно только вовремя бросить».
И никому этого ещё не удалось.



Наркомания в России ежегодно уносит 30 000 жизней.
БЕРЕГИ СЕБЯ.



ПОМНИ!

Лучший способ не попасть в зависимость от наркотиков - никогда их не пробовать!

Эти простые приемы помогут тебе **ОТКАЗАТЬСЯ!**

Давление	Тактика отказа
Хочешь попробовать?	Вежливо отказаться
Почему не хочешь?	Придумать причину (сдаю анализы)
Давай попробуем!	Сменить тему
Если бы ты был крутым, ты бы попробовал!	Надавить со своей стороны (а если бы ты был крутым...)
Вам предлагают наркотик	Не проявлять интереса, пройти мимо
Места, где возможно давление	Избегать таких мест и ситуаций
Если приходится посещать такое место	Идти вместе с теми, кто не употребляет наркотики

74% подростков СТАНОВЯТСЯ НАРКОМАНАМИ сразу после ПЕРВОГО употребления психотропных веществ. НЕ ПРОБУЙ!

! Физическое привыкание к наркотику у взрослого может развиваться долго, а у ребёнка - в считанные недели.

! 25% закуривших в детском возрасте сохраняют эту привычку и 20 лет спустя. А от 85% до 95% наркозависимых - страстные курильщики.

! Молодые люди врут, что «спайс» - не наркотик, и что это легальная продукция, которой нет привыкания. Это неправда! Он в десятки раз токсичнее наркотиков растительного происхождения и амфетаминового ряда.

! В 1,8 раза стало больше смертельных отравлений наркотическими средствами и психотропными веществами.

! На 68% увеличилось количество лиц, совершивших преступления в состоянии наркотического опьянения.

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!



НАРКОТИКИ - это уже не круто.

Сегодня модно БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

