

## Дорогой друг!

Сегодня многие молодые люди знают, что такое наркотики, где их можно купить и считают допустимым употребление в небольших дозах. Под влиянием друзей, фильмов, телепередач, журналов некоторые считают употребление наркотиков модными и безопасными.

### Последствия от употребления наркотических и токсических веществ:

- ✓ Реальная опасность заражения ВИЧ-инфекцией;
- ✓ Быстрая смерть от передозировки наркотиков;
- ✓ Плохие отношения с членами семьи и друзьями;
- ✓ Проблемы в учебе и на работе;
- ✓ **НАРКОТИКИ УБИВАЮТ.**



## Что ждёт наркомана?

Разрушение тела и души.  
Деграция личности - интеллектуальная, моральная и социальная. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и распадается, а больной не осознаёт этого.



*Наркомания (греч. «narko» - оцепенение + «mania» - безумие, страсть, влечение) – хроническое заболевание, вызываемое злоупотреблением лекарственными или нелекарственными наркотическими средствами. Характеризуются возникновением патологического влечения к наркотическому средству (психической зависимости, изменением толерантности к наркотическому средству с тенденцией увеличению доз и развитием физической зависимости)*

## Наиболее опасные для здоровья и жизни человека наркотики.



**Наркомания - многоликое зло. И, что самое страшное, оно часто вовлекает в свои сети подростка, безвозвратно разрушая его здоровье, уродуя личность, порождая агрессивность и жестокость.**

## 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.



**Наркомания** среди подростков может сойти к нулю, если мы все вместе объединим свои усилия и постараемся вести активную пропаганду здорового образа жизни. Скажите **НЕТ** наркомании среди подростков!

## Модно 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 20 лет жизни.
- ✓ Развивай свой ум, интеллект. Люди с высшим образованием живут дольше.
- ✓ 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!
- ✓ Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
- ✓ Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
- ✓ Откажись от курения, оно укорачивает жизнь на 20 лет и делает человека больным.
- ✓ Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

## Умей сказать наркотикам «НЕТ!»

*(памятка для подростков)*

