

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).



Наши адреса и контакты:

Тульская область, Узловский район,
п. Каменецкий, ул. Театральная, д. 6а;
Тульская область, ул. Гагарина, д.16
Тел.: (48731) 7-84-63
Тел./факс: (48731) 7-83-37
Электронная почта: kcsn6.uzlovaya@tularegion.ru
Сайт центра: [//uzlovaya-kcsn6.ru](http://uzlovaya-kcsn6.ru)

Государственное учреждение
Тульской области
«Комплексный центр
социального обслуживания
населения № 6»

Жизнь без наркотиков



*«Девять десятых нашего счастья зависит от того,
насколько здоровый образ жизни мы ведём».*
Артур Шопенгауэр

Составитель: социальный педагог Т.В. Кудинова

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

Демокрит

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.



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 привыкания.

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.



Скажи НЕТ наркотикам!

Так много интересных есть вещей на свете.

Жизнь прекрасна!

Так зачем разрушать её тебе?

1. Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения.
2. Наркотики толкают людей на преступления
3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье
4. Наркотики уничтожают дружбу
5. Наркотики разрушают семьи
6. Наркотики приводят к уродству новорожденных детей
7. Наркотики часто приводят к несчастным случаям
8. Наркотики являются источником многих заболеваний
9. Наркотики делают человека слабым и безвольным
10. Наркотики являются препятствием к духовному развитию



