

МЫ ВЫБИРАЕМ БУДУЩЕЕ БЕЗ НАРКОТИКОВ!



Соверши достойный
выбор!



Признаки и симптомы
употребления наркотиков
Физиологические признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная несвязная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

Очевидные признаки:

- следы от уколов, порезы, синяки;
- бумажки, свернутые в трубочки;
- маленькие ложечки;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- лекарства снотворного или успокоительного действия.

Помните, что наркомания –

не сладостное занятие, не баловство, не приятное время проведение в компании, а смертельная болезнь.

Неизлечимая, страшная, мучительная, весь ужас которой в том и заключается, что поначалу она кажется безобидным занятием.

Учтите, что болезнь наркоманов и жажда наживы сбытчиков делают их подлыми людьми. Там, где наркотики, нечего ждать честности и справедливости, там люди способны на все.

Берегитесь наркотиков!

Элементы ЗОЖ:



Здоровое питание



Отказ от вредных привычек



Закаливание



Физическая активная жизнь

Купить можно много:

Игрушку, компьютер,

Смешного бульдога,

Стремительный скутер,

Коралловый остров

(Хотя это и сложно),

Но только здоровье

Купить невозможно.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



**ЧТО НАРКОТИК
МОЖЕТ СДЕЛАТЬ:**

он может

УНИЧТОЖИТЬ твою душу...

он может

РАЗРУШИТЬ твоё

тело...

он может

ЛИШИТЬ ТЕБЯ свободы...

Поставьте плюс напротив пунктов, которые, на ваш взгляд, являются преимуществом.

Человек, употребляющий наркотики, имеет следующие преимущества:

- Нет проблем с деньгами. Денег нет тоже.
- Он может не работать: хочет, но не может.
- О здоровье можно не беспокоиться, так как о том, чего нет, беспокоиться нечего.
- Много приключений, как в фильмах: милиция, наркоторговцы, украл-укололся-сел...

Романтика!?

- В своих глазах наркоман-гений, и вовсе неважно, что для остальных - одноклеточное.
- Можно расширить свои знания о множестве болезней.

Если у вас стоит от 1 до 6 плюсов - вы ничего не поняли! ОПОМНИСЬ!!!



ФИЗИЧЕСКОЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ

НРАВСТВЕННОЕ

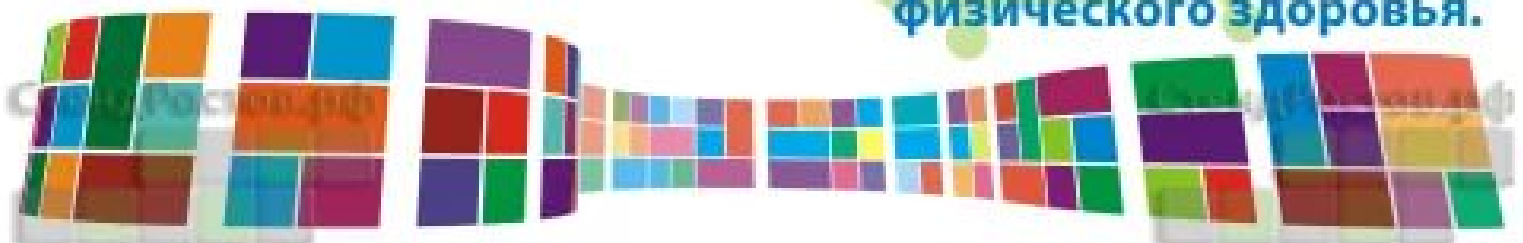
ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ

Психическое здоровье (ментальное) - это наше душевное состояние (душа). Показатель уровня адекватности человека и развития головного мозга в целом, определяющий способность справляться с различными жизненными ситуациями и характеризующий способность к запоминанию, обработке, информации.

Нравственное здоровье - обосновывается моральными и этическими принципами человека. Признаками нравственного здоровья является наличие цели у человека, его желание жить, приносить пользу в социум, стремление к нормальному, здоровому образу жизни и проявление интереса к культурным, архитектурным, литературным, ценностям.

Физическое здоровье - это свойство организма, которое влечет за собой правильное функционирование и развитие всех органов человека.

**Нормальное психическое и нравственное здоровье ,
зависит от нормального функционирования
физического здоровья.**



**кубань
ПРОТИВ
наркотиков**



**МЫ ЗА
здоровый
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**





ГУБЕРНАТОРСКАЯ
ПРОГРАММА
АНТИНАРКО



КУБАНЬ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ

Я не курю
сигареты,
не употребляю
алкоголь
и другие наркотики.

Я обливаюсь
по утрам.
Горячее купание я
всегда заканчиваю
холодным.

Я желаю
людям
здоровья.

Я веду
здоровый
образ
жизни

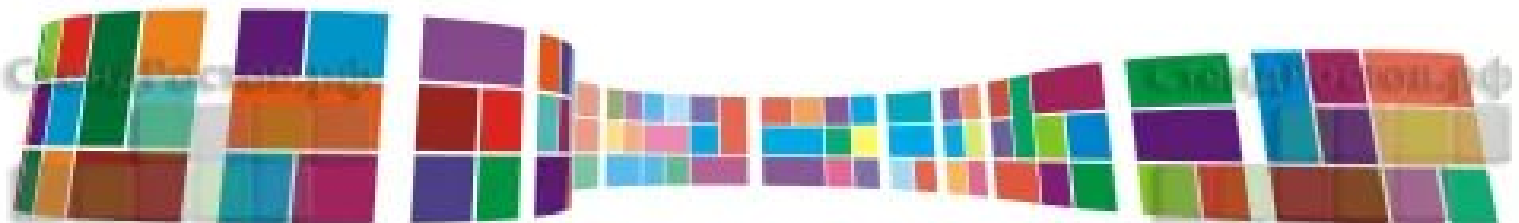
Я бегаю
по утрам.

У меня
позитивные
мысли.

Я рано
ложусь
и рано встаю.

Я делаю зарядку.
Развивая своё
тело я развиваю
свой мозг.

Я питаюсь живой
растительной
пищей, это дает
мне силу,
а моим мыслям
ясность.





МЫ ГОВОРИМ НАРКОТИКАМ – НЕТ!



Как сказать «Нет!»

- ❗ На предложение попробовать – вежливо откажись («Нет, спасибо») или смени тему («А ты слышал, что?...»).
- ❗ Объясни причину отказа: «Это опасно для жизни».
- ❗ Не проявляй интереса. Тебе предлагают наркотик – не обращай внимания, пройди мимо.
- ❗ Избегай ситуации и места, где на тебя могут оказать давление.
- ❗ Если случайно оказался в кругу друзей, среди которых кто-то употребляет наркотики, постарайся уйти как можно быстрее.



"НЕТ" вредным привычкам!

"НЕТ" провокациям!

Здоровый подросток –

Сильная нация!

ВИДЫ ПРАВОНАРУШЕНИЙ

ПРЕСТУПЛЕНИЕ –

**СОВЕРШЁННОЕ ВИНОВНОЕ
ОБЩЕСТВЕННО ОПАСНОЕ ДЕЯНИЕ,
ЗАПРЕЩЁННОЕ УГОЛОВНЫМ ЗАКОНОМ
ПОД УГРОЗОЙ НАКАЗАНИЯ.**

www.uchmag.ru

ПРОСТУПКИ:

ГРАЖДАНСКИЙ –

**ПРОТИВОПРАВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, НАРУШАЮЩЕЕ
ПРАВА ФИЗИЧЕСКИХ И ЮРИДИЧЕСКИХ ЛИЦ
(НАПРИМЕР, НАРУШЕНИЕ ДОГОВОРА).**

АДМИНИСТРАТИВНЫЙ –

**ВИНОВНОЕ ПРОТИВОПРАВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ,
НАРУШАЮЩЕЕ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ПОРЯДОК
В ОБЛАСТИ ИСПОЛНИТЕЛЬНО-РАСПОРЯДИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГОСУДАРСТВА (НАПРИМЕР,
НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ).**

ДИСЦИПЛИНАРНЫЙ –

**ВИНОВНОЕ ПРОТИВОПРАВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ,
НАРУШАЮЩЕЕ ТРУДОВУЮ, УЧЕБНУЮ,
ВОИНСКУЮ ДИСЦИПЛИНУ (НАПРИМЕР, ПРОГУЛ).**



ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Белки

Белки строят твоё тело. Мясо, рыба, яйца и молочные продукты – лучшие источники белка.

Углеводы

Углеводы снабжают тебя энергией. Мясо углеводами есть в хлебе, крупы, овощи и фрукты.

Жиры

Жиры тоже обеспечивают тебя энергией, согревают твоё тело. Жиры – это сливочное и растительное масло, сало.

Минеральные вещества

В природе есть в небольшом количестве минеральные вещества – кальций, фосфор, железо и другие. Минеральные вещества тоже нужны человеку.

Витамины

Накобщери тебе и витамини. Их особенно много в овоще и фруктах.

Вода

Без воды человек может прожить несколько недель, а без еды – всего лишь несколько дней.



ЗАКАЛИВАНИЕ И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Что такое закаливание?

Закаливание – это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных природно-климатических условий.

Закаливание – это своеобразный тренировка защитных сил организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние акклиматизационной сферы, делают человека более здоровым, привлекательным, они придают бодрость, улучшают настроение. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающий комплекс можно проводить на улице: море и воздух, но в рамках «переносимой» температуры, которая способна вызвать закаливание организма.

Важнейшая профилактическая роль закаливания состоит в том, что закаливание не лечит, а предупреждает болезнь. Закаливание может применять любой человек независимо от степени физической подготовки.



Спорт в нашей жизни

Нет необходимости сомневаться в том, какое значение в нашей жизни имеет физкультура и спорт. Каждый из нас может сделать его значимым в своей жизни. Важно не забывать, что спорт и физкультура – здоровье в твоих руках. Любви и физкультуры и спорту должно быть столько же, сколько тебе себя.

Каждый день, независимо от 11 минут в день в свободное от дел время, должно войти в привычку. Как личное время проводишь по утрам. Каждую свободную минуту проводишь в движении. Играешь с детьми, с животными, даже во время парадоксности в три-четыре ты можешь зарядить и расслабить мышцы. Забудь о спорте! Движение – жизнь!



ИСКОРЕНЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Помни!

Вредные привычки наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью.

Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьёзные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.

Вредные привычки только наносят человеку вред – его здоровью, силам и положению в обществе, тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду.

Человек сам определяет свою судьбу, задумайтесь уже сегодня: «А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?»



ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха.

Часть, предназначенная для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей.

Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии.

Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.



ЖИЗНЬ

ЗДОРОВЬЕ

СЧАСТЬЕ



НАРКОТИКИ





Я ВЫБИРАЮ
ЖИЗНЬ!

The image features a bright, stylized sun in the background with a yellow center and blue rays. The text is prominently displayed in the foreground. The word 'Я' is a large, bold blue letter. 'ВЫБИРАЮ' is in a smaller blue font. 'ЖИЗНЬ!' is in a large, bold red font with a black outline, slanted upwards. A thick blue horizontal bar runs across the bottom of the text.



Я **ВЫБИРАЮ**
ЖИЗНЬ!