

Альтернатива.



Правильный здоровый образ жизни и вредные привычки просто несовместимы. Составными частями здоровой жизни являются следующие факторы:

- Воспитание в детях любви к себе, своему здоровью.
- Максимально возможное положительное влияние на окружающую среду.
- Отказ от любых видов зависимости и вредных привычек, например курения, алкоголя и наркотиков.
- Отказ от переедания, здоровое питание, употребление овощей и фруктов.
- Общая активная жизненная позиция.
- Закаливание тела.
- Соблюдение личной гигиены, чистота и опрятность.

Так как физическое состояние человека очень зависит от его психоэмоционального состояния, выделяют ещё и психологические факторы:

- Умение успокоиться, справиться со стрессом и сложными психическими состояниями.
- Интеллектуальное развитие, познание нового и неизведанного, стремление к изучению мира.-Оптимизм, вежливость, умение держаться спокойно и уверенно.

Если нужна помощь.



Адрес: г.Новомосковск, ул.Маяковская
20, 26/1 Телефон: 8-800-777-90-25



Адрес: г.Новомосковск, ул.Пионерская,
14 Телефон: 8 (800) 100 43 90



Адрес: г.Новомосковск, ул.Светлая,
11Телефон: 8 (800) 707-40-27



Адрес: г. Тула, ул. Филлимоновская,
24 и2Телефон: 8-800-775-65-70



Составила:

Воспитатель Бекетова Н,Н,М

Нет-наркотикам!



Да-ЗОЖ!

Новомосковск 2019

Запомни! Это должен знать каждый:

Наркомания — смертельно опасная болезнь.

• Жизнь наркомана очень коротка.

• Наркоманы часто заражаются друг от друга опасными и неизлечимыми болезнями: СПИДом, гепатитом и др.

• Наркотики сильно действуют на головной мозг и делают человека слабоумным.

• Наркоман уносит из семьи не только деньги, но и разные вещи, чтобы купить наркотики, без которых не может жить.

Помни: наркотик сильнее тебя, ты всегда проиграешь ему. Даже если на некоторое время бросишь, он уже не позволит тебе уйти..



1. Отказаться от наркотиков можно, но только в первый раз.
2. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.

Искусственная «радость» заменяет общение,

дружбу, любовь.

3. Наркотики разрушают семью.

Кто сам в плену, тот не может заботиться о близких, воспитывать детей.

4. Наркотики разрушают дружбу.

5. Наркотики ставят под угрозу будущее.

Наркоману не нужны ни учеба, ни работа, ни достижения, ни любовь, ни семья, ни близкие люди, а нужен только «кайф». Его ждет больница, тюрьма или смерть.

6. Наркотики приводят к несчастным случаям.

Рассеянность внимания, нарушение координации движения становится причиной ДТП

7. Наркотики укорачивают жизнь.



Способы отказа от предложения попробовать наркотики

1 **Выбрать союзника:** человека, который согласен с вами, - это сократить число сторонников употребления.

2 **"Перевести стрелки":** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-то делать, так почему же они так назойливы?

3 **Сменить тему:** придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (например, пойти в спортзал, в кино, на танцы и т.д.).

4 **Сказать,** что как-нибудь в другой раз...

5 **"Задавить интеллектом":** если они убеждают, что это безвредно, (для

этого нужно знать, чем вредны наркотики).

6 **Упереться:** отвечать "нет", несмотря ни на что.

Отстаивать свое право иметь собственное мнение..



