

## Самые распространенные мифы о наркотиках:

- «Наркотики помогают стать сильнее и смелее»;
- «В жизни все надо попробовать, все, в том числе и наркотики»;
- «Наркотики помогают решать жизненные проблемы»;
- «А еще некоторые настаивают: Наркотики бывают «всерьез» и «не серьезно». Можно принимать наркотики и не быть зависимым от них».

### Иди верной дорогой!

Пока ты здоров, тебе стоит усвоить, что:

- Психическая зависимость от употребления наркотиков развивается моментально!
- Алкоголь и табак тоже наркотики. Они могут привести тебя к наркотикам, более сильно разрушающим твой организм!



## БЕЗ НАРКОТИКОВ

### Моя жизнь - в моих руках

Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния.



### Без здоровья невозможно и счастье



Выбери правильный путь!  
Мы за здоровый образ жизни!  
А что выберешь ТЫ?

### А что выберешь ТЫ?

**Здоровье** — основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Здоровье помогает добиваться запланированных целей, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать всеческие трудности. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое человеком, обеспечивает долгую и активную жизнь.



**Правильное питание.** Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.



**Отказ от вредных привычек.** В основы здорового образа жизни входит отказ от вредных привычек, к которым относятся курение, употребление алкоголя и наркотиков. Кроме пагубного воздействия на здоровье человека, они негативно влияют и на благополучие детей, живущих в семье, а также будущего потомства.



**Сбалансированные физические нагрузки.** Двигательная активность — это физиологическая потребность любого живого организма наряду с необходимостью питания или отдыха. При недостаточных физических нагрузках нарушается работа многих органов и целых систем. Правильный подход к формированию здорового образа жизни поможет привить любовь к спорту и двигательным нагрузкам на долгие годы.

**Режим дня.** В основе здорового образа жизни лежит ряд условных рефлексов, направленных на соблюдение одного и того же ритма функционирования организма. Выработать подобные привычки можно с помощью организации режима дня. Так, во время определенных ежедневных занятий строго в одни и те же часы наблюдается стабильное повышение активности участвующих в данной деятельности органов и тканей.

**Закаливание.** Закаливание помогает приспособиться к условиям окружающей среды, усиливая взаимодействие между рецепторами кожи и нервной системой.



**Личная гигиена** — совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека и увеличению продолжительности его активной жизни. Является неотъемлемой частью гигиены и включает правила гигиенического содержания тела, полости рта, половых органов, а также пользования одеждой, обувью, бельем, жилищем. Конечный результат во многом зависит от степени понимания необходимости перехода к здоровому образу жизни. Важно с самого начала подготовить себя к тому, что будет нелегко преодолевать прежние привычки, тем более, в условиях постоянного противодействия к переменам со стороны многочисленных внешних факторов. Только тот образ жизни может считаться здоровым, все факторы которого стабилизируют процессы организма или, как минимум, не нарушают их.

