**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 физкультурой, 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(алкоголь, наркотики, курительные смеси), разрушающих ткани головного мозга и весь организм.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2»

**ПАМЯТКА**

**для несовершеннолетних**



*«Умей сказать «НЕТ» наркотикам!»*

Составитель:

Е.А. Реутова,

социальный педагог

г. Каменск-Уральский, 2020

Наркомания –

 это преступление.

Наркомания –

 это болезнь.

Наркомания – неизлечима.

Наркоманы – это зомби.

Наркоман может умереть от передозировки наркотика.

Наркоман может умереть от СПИДа.

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.

***Скажи НЕТ наркомании среди подростков!***

**Умей сказать «нет» наркотикам!**

Почему молодые люди употребляют наркотики?

-Чтобы почувствовать себя взрослыми.

-Просто попробовать.

-Чтобы «развлечься, повеселиться».

-Чтобы выразить свой протест против родителей.

-Чтобы «не отстать от компании».

-Чтобы расслабиться.

-Чтобы «убежать от действительности».

-Не имеют достаточной информации о последствиях.

**Если ты говоришь наркотикам «Да»:**

 - они разрушат твоё здоровье;

 - они повлияют на твои занятия сейчас и на выбор профессии;

 - ты не сможешь получить то образование, к которому стремишься.



**Если ты говоришь наркотикам «Нет»:**

 - тебе может показаться, что ты теряешь друзей, что пропускаешь какой-то «ритуал» взросления, зато ты можешь развить в себе сильное чувство независимости, которое поможет тебе многого добиться в жизни.

**Курение очень опасно**

**для девочек и девушек**

*Чем раньше девушка пристрастилась к курению, тем серьёзнее для неё последствия его воздействия!*

**Курение сопоставимо**

**с удалением одного яичника**

Содержащиеся в табачном дыме полициклические ароматические углеводы запускают процесс гибели яйцеклеток. Это приводит к нарушению формирования организма по женскому типу; отсутствию или нерегулярности менструального цикла; формированию незрелых яйцеклеток, неспособных дать начало новой жизни; недостаточной подготовке матки к вынашиванию плода; увеличиваются хронические заболевания.

Употребление курительных смесей, наркотиков может лишить девушку самой высокой ее миссии – МАТЕРИНСТВА.

**У курящих девушек преждевременно старится кожа** – теряется её эластичность, упругость.

**Меняется тембр голоса:** он становится более низким и грубым.