Просто скажи «Нет!»

* Правильно мотивируй причину отказа:

«Мне это не нужно»,

«Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».

* Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача — получить прибыль, вовлекая все больше людей.
* Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт — лучше, чем наркотики.
* Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
* Можно просто сказать «НЕТ» и уйти.
* Не бойся быть самостоятельным в выборе решения.

****



Управление образования и молодежной политики

Администрации Краснобаковского района Нижегородской области

*Районная акция*

***«Скажи НЕТ»***

***Вредным привычкам***



***Красные Баки***

***2019***



Ежегодно с октября по май на территории Нижегородской области проводится тематическая акция по профилактике табакокурения, употребления алкоголя и наркомании «За здоровье и безопасность наших детей».

Одной из основных задач Акции является реализация комплекса антинаркотических мероприятий с обучающимися, их родителями и педагогами.

В рамках Акции на территории Краснобаковского района стартовала районная акция «Скажи НЕТ» *вредным привычкам.*

Наркомания - это заболевание, выражающееся в непреодолимом влечении к наркотикам.

Наркомания распространяется в России ужасающими темпами. Согласно официальной статистике за 2016 год, в России регулярно употребляют наркотики более 7,3 миллионов человек.

**ПОМНИ!**

 **Наркомания**

* Это пустые глаза, оживляющиеся только при виде шприца или таблетки!
* Это тяжелые поражения мозга, печени, сердца и всех других внутренних органов!
* Это тяжкие преступления, бандиты, убийцы! Это одна из частых причин самоубийства!
* Это дети, еще не родившиеся, но уже искалеченные в утробе матери и обреченные на муки после рождения!
* Это горе миллионов отцов и матерей!
* Это разрушенные семьи, невостребованные таланты, преданные чувства, сломанные судьбы!

**Это все - страшная плата за краткий миг искусственной, химической радости!**

**Радости ложной, фальшивой, не имеющей ничего общего с подлинными человеческими радостями!**

****

****

 **Здоровый образ жизни - это когда всем здорово!**

**Советы:**

* Контролируйте свое время. Счастливые люди намечают большие цели, разбивая их на ежедневные «порции».
* Акцентируйте свое внимание на позитивном. Положительные эмоции способны ускорить выздоровление организма. Счастливые люди не дают волю отрицательным эмоциям.
* Будьте по настоящему близки с вашими близкими. Люди, поддерживающие тесные отношения с близкими людьми, менее болезненно переживают стрессовые ситуации.
* Ведите активную жизнь. Не позволяйте себе просиживать свое свободное время перед телевизором.
* Одыхайте. Счастливые люди буквально брызжут энергией, но при этом не забывают о необходимой передышке и полноценном сне.