**Последствия от «ядов»…**

1. Невозможность жить без наркотика.
2. Человек перестает контролировать себя как раньше.
3. Изменения в биологических процессах организма: разрушается нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца, и в итоге сокращается срок жизни.
4. Прием наркотических средств инъекционно сопровождают СПИД, гепатиты.
5. Дети у наркозависимых зачастую рождаются с серьезными отклонениями в здоровье, уродствами и психическими расстройствами.
6. Возрастает процент самоубийств среди наркозависимых.



***Что такое НАРКОТИКИ?***

Это вещества, способные вызвать состояние радостного опьянения, а также привыкание и зависимость.

Добровольческая акция:

«Мы за ЗОЖ»

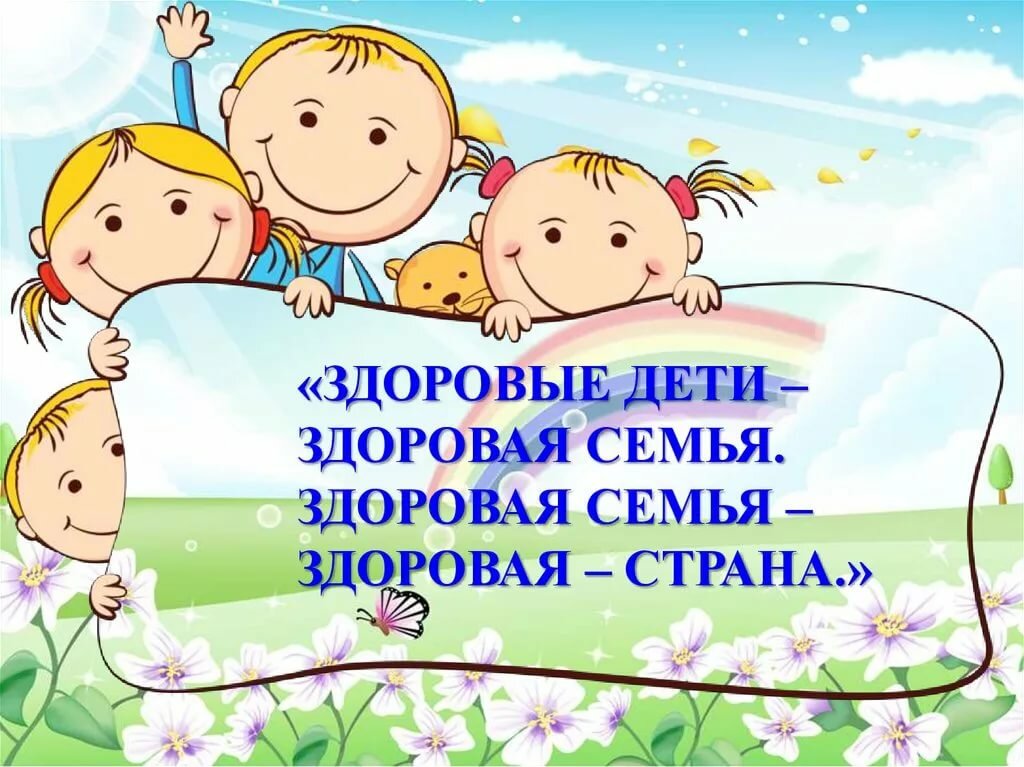
***Как обезопасить себя:***

* Не допускать мысль о возможности когда-либо «попробовать» наркотические вещества.
* Научиться говорить «НЕТ!!!», когда мысль идет о наркотиках.
* Избегать компании и места, где могут употребляться наркотические вещества.
* Выбирать себе круг общения, в котором не места наркотикам.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Углегорская средняя общеобразовательная школа**

**п.Углегорский**



**2020 год**

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

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

*У меня позитивные мысли.*

*Я рано ложусь и рано встаю.*

*Я бегаю по утрам*.

*Я делаю зарядку. Развиваю свое тело и свой мозг*.

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

*Я желаю людям здоровья.*

**Номера «ТЕЛЕФОНОВ ДОВЕРИЯ»**

Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Ростовской области

**8-(863) 240 – 81 – 00;**

ГБУЗ РО «Наркологический диспансер»

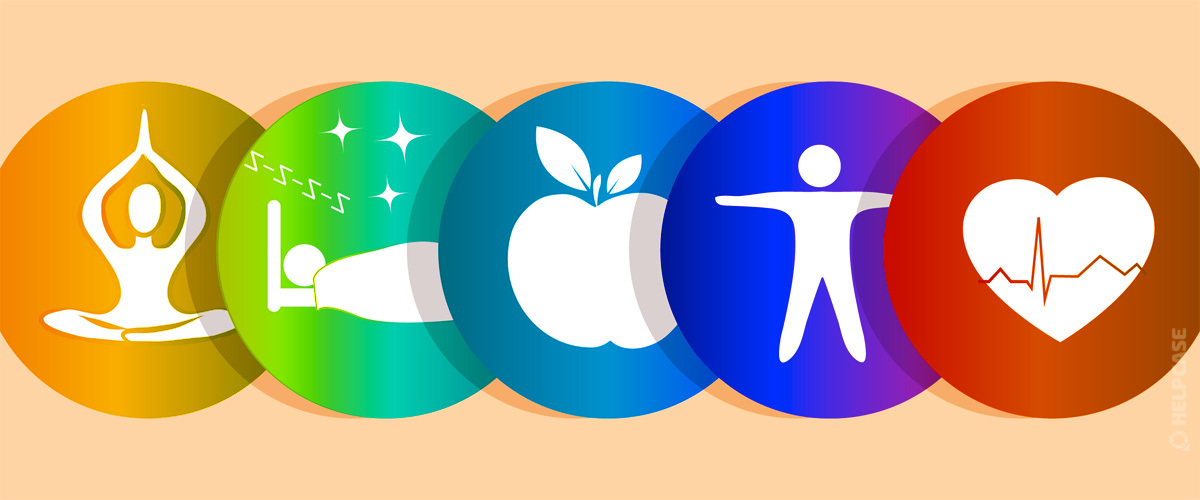
**8 (863) 240 – 60 – 70;**

Дежурная часть отделения полиции в ст. Тацинская

**2 – 11 – 32 или 02;**

Антинаркотическая комиссия Тацинского района

**2 – 14 – 85.**





*Линейка для обучающихся МБОУ Углегорской СОШ*

*«ЗОЖ наше все»*

**Основные составляющие ЗОЖ:**

* Система правильного питания.
* Воздержание от алкоголя, курения, наркотических средств.
* Постоянные физические нагрузки.
* Принцип здорового сна и здорового бодрствования.
* Стремление к саморазвитию.
* Рационализация собственного времени.
* Благочестивое поведение.

**Быть здоровым – это модно!**