

**Как сказать «НЕТ!»
Спасибо, нет. Я хочу отдавать
себе отчет в том, что я де-
лаю.**

**Спасибо, нет. Я не хочу кон-
фликтов с родителями, учите-
лями.**

**Спасибо, нет. Если выйду
(приму наркотик), то потеряю
власть над собой.**

**Спасибо, нет. Мне не нравит-
ся вкус алкоголя (наркотика).**

**Спасибо, нет. Это не в моём
стиле.**

**Спасибо, нет. Я за здоровый
образ жизни!**



**Адрес учреждения:
г. Нягань, ул. Речная, 191**

**Тел.: 8 (346 72) 3-31-10 (директор)
8 (346 72) 9-70-42 (приемная, факс)**

E-mail: priem@admhmao.ru

Сайт учреждения: <http://rcnyagan.ru/>

**Группа учреждения в «Одноклассниках»:
<https://ok.ru/group54163792658668>**

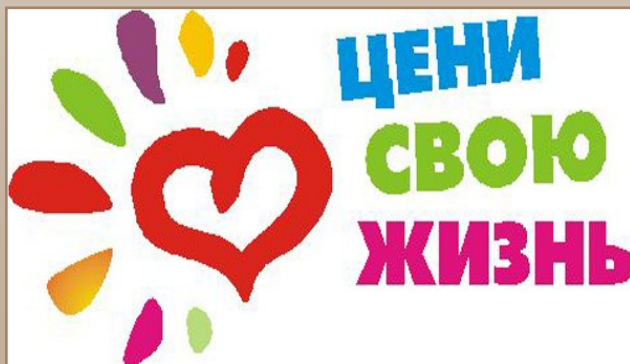
**Группа учреждения в «ВКонтакте»:
https://vk.com/rc_nyagan**

Группа учреждения в Instagram: [rcnyagan](https://www.instagram.com/rcnyagan)

**Официальный канал в видеохостинге
«Youtube»**

**[https://www.youtube.com/channel/
UCiJfDrXT8uV6tPPGumGoANA](https://www.youtube.com/channel/UCiJfDrXT8uV6tPPGumGoANA)**

**Буклет подготовил:
Специалист по работе с семьей отделения
социальной реабилитации и абилитации,
Ольга Алексеевна Кунавина**



**Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа — Югры
«Няганский реабилитационный центр для детей
и подростков с ограниченными возможностями»**



**СДЕЛАЙ
ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЫБОР**



**г. Нягань
2020 г.**

Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.

Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.

Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.

Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.

Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.

Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

Хочешь 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 до 20 лет жизни.

Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.

Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).

Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.

Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, 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.

Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.

Самые распространенные мифы о наркотиках
Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

Факт. Отказаться можно только один раз - первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия.

Факт. Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т.д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение -ломку.

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка - «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

Факт. Зависимость от наркотиков - это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно.

Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Запомните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую - невозможно.

