# ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ.

**Что такое зависимость от ПАВ?**

 Это болезненное, непреодолимое пристрастие к

ПАВ, лекарствам, таблеткам. Это страшная, мучительная болезнь!

**Как люди становятся зависимыми?**

 К употреблению ПАВ людей принуждают! Тут кроется ужасный обман. ПАВ стоят очень дорого. Люди, распространяющие их, получают огромную прибыль. Трудом таких денег не заработать. Но продавцам нужны покупатели, т.е. нужны несчастные, привыкшие к ПАВ, готовые

отдать любые деньги за дозу. Поэтому новичкам первую дозу предлагают почти бесплатно, уговаривают: «Попробуй, от одного раза ничего не случится. Ты что, трус?». Но смелым может считать себя только тот, кто не идет на поводу у других, кто может твердо сказать «нет».

Ни под каким предлогом, ни под каким видом, ни из любопытства, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе не принимайте ПАВ!

Привыкание к этому яду происходит с первого раза и навсегда. От зависимости к ПАВ практически невозможно излечиться.

Это пагубное пристрастие разрушает организм человека, ведет к деградации

личности, калечит жизнь не только наркомана, но и его близких. На девочек

ПАВ действуют еще страшнее, чем на мальчиков, и вылечить их почти

невозможно. Зависимый от ПАВ ради дозы способен на обман, кражу, даже убийство, его ничто не остановит.

Если же вас заставляют принять любое ПАВ, угрожают вам, немедленно

посоветуйтесь с тем из взрослых, кому вы доверяете.

## П А В – ЭТО ЯД!

## *Здоровье —вот что необходимо приобретать и предлагать.*

***Здоровье - это состояние полного физического, психологического и социального равновесия и благополучия.*** Известно, что наше здоровье на 10% определяют наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живём, ещё 10% уровень медицинского обслуживания, а остальные 60% — здоровый образ жизни.

Получается, чтобы иметь хорошее здоровье важно знать и использовать основные принципы здорового образа жизни:

 ***1.*** ***Крепкое здоровье обеспечивает нам долголетие.*** Значит, будет время многое увидеть и узнать.

***2.*** ***Люди, ведущие здоровый образ жизни, позитивны и успешны.*** Им легко удается сделать карьеру или развить собственный бизнес. Кроме того, во многих известных компаниях берут на работу исключительно людей без вредных привычек.

***3.*** ***Все хотят быть красивыми.*** Здоровый образ жизни автоматически дает вам красивый цвет лица, здоровую гладкую кожу, яркие, блестящие глаза, крепкие зубы, на щеках румянец, крепкие и густые волосы , подтянутую фигуру, энергия бьет через край. Здорово!

***4.*** ***Все хотят иметь здоровых детей.*** Но здоровые дети рождаются у здоровых родителей.

 ***5.*** ***Сигареты и алкоголь обходятся слишком дорого!*** Этой суммы хватило бы и на абонемент в фитнесс-клуб, и на массаж.

***6.*** ***Лекарства не устраняют коренную причину заболевания***, оказывают вредное воздействие на ваши почки и печень.

 А здоровый образ жизни повышает ваш иммунитет, вы забудете про болезни и сбережете ваши деньги и вашу печень.

***7. Полезная еда – лучшее лекарство для организма***. Она оказывает огромное влияние на наше здоровье. Многих болезней можно избежать, если исключить вредные продукты из нашего повседневного рациона. Канцерогенная еда обычно вкусная, но разве стоит минутное удовольствие вашего здоровья и жизни? А свежие фрукты, овощи и орешки – дают нам силы на целый день.

Какие обстоятельства мешают вам поддерживать свое здоровье в приличном состоянии? Только ваша ***воля!***Исключитевредные привычки, малоподвижный образ жизни и  неправильное питание!

***Природа наделила каждого человека его телом и разумом.*** И если кому-то нравится тратить свое время на больничные кровати, лечение от болезней (следствие наличия у него вредных привычек), постоянные стрессы и конфликты с окружающими, то это его выбор. А вести здоровый образ жизни или нет, это, несомненно, выбор каждого из нас.

 Изменение мировоззрения в сторону поддержания здоровья — первый шаг в сторону длинной и счастливой жизни.

***Каждый из нас вправе выбирать жизнь, которая делает его счастливым!***