



**Наркотики-зло!  
Мы за ЗОЖ!**

**ПАМЯТКА**

▶ **Занятия физкультурой**



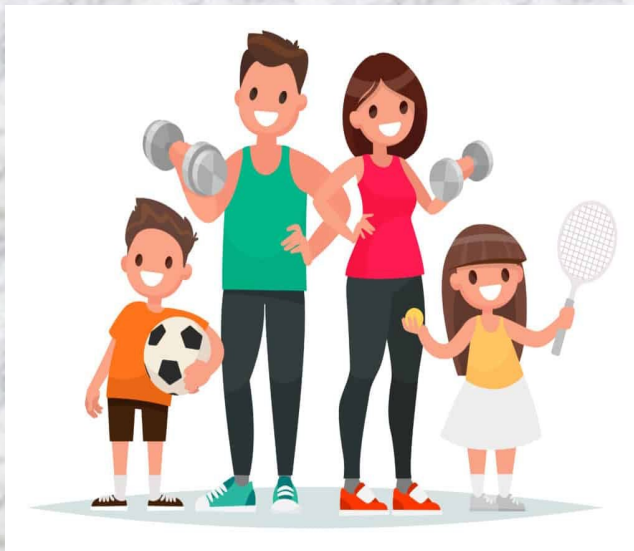
▶ **Здоровое питание**



▶ **Личная гигиена**



▶ **Отказ от вредных привычек**



**ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**

**Госнарконтрoля 223-322-332**

Работу выполнила  
Казачкова Екатерина  
ученица 8а класса  
МБОУ СШ №6 г. Котово

2020г.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ВРЕД НАРКОТИКОВ.

Наркотики губительны . Об этом знают все – о их вредной воздействию и результатах их употребления .К сожалению, их аргументы не всегда действительны, ведь многие наркоманы уверены, что уж это их не коснется.

**Коснется!** Употребление наркотиков, а также некоторые лекарственные средства, обязательно оказывают действие на нервную систему и человека. Конечно, в малых дозах наркотики вызывают эйфорию, радостное состояние. Начинается привыкание к их употреблению, которое затем обязательно приводит к увеличению дозы, которая разрушает организм.

Организм начинает буквально распадаться, и если не начать срочного лечения – человек обречен. . Говорить о долгожительстве среди наркоманов просто невозможно!

**Без сомнения, здоровый образ жизни и вредные привычки – это два понятия,** которые несовместимы друг с другом. Что заставляет молодых людей начинать курить, употреблять алкоголь и наркотики? Это и фактор компании, и социальные факторы, и неуверенность в себе, наличие комплексов неполноценности. Решить эти проблемы можно активной пропагандой здорового образа жизни, прежде всего – занятий спортом. Избавиться от вредных привычек не просто, однако можно – необходимо только прилагать усилия.

## А что выберешь ты ?

