

## Мы против наркотиков!

Родители, не обладая достаточной информацией, часто спохватываются только тогда, когда пагубные изменения в их ребенке стали уже слишком очевидны. Как правило, первое действие легких наркотиков они принимают за подростковые изменения.

### Итак, что же такое наркотик?

**Наркотик** — это химическое вещество, которое при введении в организм человека вызывает эйфорию, а при систематическом употреблении — привыкание и жесткую зависимость.

Наркотики бывают:

— природного происхождения (марихуана, гашиш, опиум, конопля, некоторые грибы) и синтетического, т.е. произведенные химическим путем, в число которых входят лекарственные вещества психотропной группы, алкоголь (включая пиво), токсические (клей и бензин);

— дорогие и дешевые;

— разрешенные или запрещенные законом.

### Употребление наркотиков:

— затрагивает самые разные социальные слои населения;

— один из способов получения удовольствия;

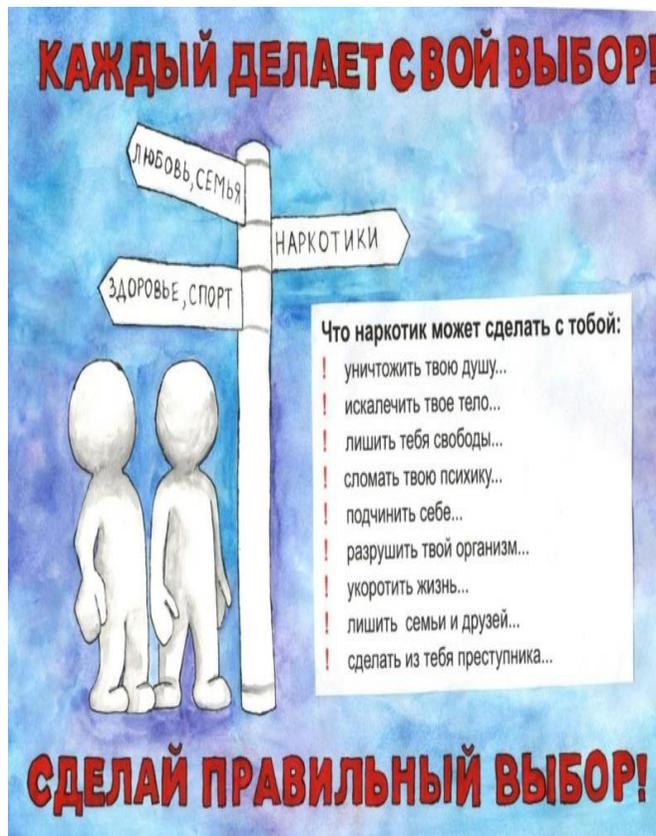
— вызывает зависимость;

— смертельно для жизни.



## Выбор за тобой!

*Выбирай путь! Выбирай свет! Выбирай жизнь, в которой наркотиков нет!*



*Будьте здоровы!*

БМАДОУ «Детский сад №40  
«Березонька»»



*Памятка  
антинаркотической  
направленности и  
пропаганде  
здорового образа  
жизни*

2021г.

## Выбирай здоровый образ жизни!



### Правильный образ жизни: 20 привычек и способов быть здоровым

#### Здоровое питание

1. **Пейте больше воды.** Взрослому человеку нужно примерно 8 стаканов жидкости в день. Попробуйте приучиться выпивать стакан воды сразу после пробуждения: это позволяет быстрее проснуться самому и «разбудить» желудочно-кишечный тракт.
2. **Не пропускайте завтраки.** Сытный сбалансированный приём пищи с утра обеспечит вас бодростью и силами до обеда.
3. **Пересмотрите пищевые привычки.** По возможности стоит избавиться от сахара и соусов, чтобы привыкнуть к естественному вкусу пищи.
4. **Ешьте вовремя.** Постарайтесь перед сном выдержать хотя бы два часа без еды. Распределите приёмы пищи по дню так, чтобы не было перерыва больше 3-4 часов.

#### Сон и отдых

1. **Организируйте спальное место.** Кровать должна быть удобной, матрас и подушки — достаточно жёсткими, чтобы поддерживать спину во время сна. Проветривайте спальню вечером.
2. **Не экономьте время сна.** Взрослому человеку, чтобы быть здоровым, нужно спать минимум 7-8 часов в сутки.
3. **Меняйте занятия.** Лучший отдых — смена деятельности. Если работа связана с физическим трудом, то не стоит по приходу домой сразу же бросаться за ремонт и уборку. Лучше примите тёплую ванну, включите музыку и почитайте книгу. А если вы восемь часов просидели за компьютером, то вечером стоит отвлечься от экрана: сходить погулять, провести тренировку или приготовить обед на завтра.
4. **По возможности избегайте стрессов.** Это общение с неприятными людьми, некомфортная работа, проблемы в личной жизни, неудачи в творчестве или любимых занятиях.

#### Поддержка физической формы

1. **Введите физическую активность в ежедневный режим.**
2. **Поддерживайте свой вес в пределах нормы.** Если у вас явный недостаток или избыток массы — постарайтесь это исправить.

#### Здоровые привычки

1. **Составьте режим дня.** Это поможет организовать время, работу и отдых.
2. **Проводите разминку.** Чем чаще вы будете вставать, тем лучше для ваших ног, спины и сердца. Лучше всего немного пройтись и размяться раз в 20 минут.

3. **Избавьтесь от вредных привычек.** Это тяжело, и, возможно, придётся обратиться к профессионалам. Но улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.
4. **Избегайте ненужного риска и соблюдайте технику безопасности.** Надеть шлем во время езды на велосипеде или пристегнуться в автомобиле нетрудно, но это поможет избежать серьёзных повреждений.
5. **Следите за гигиеной.** Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, а чистить зубы — минимум дважды в день. Эти простые действия спасут вас от множества инфекционных заболеваний.
6. **Не торопитесь.** Нет смысла пытаться сразу обзавестись всеми этими привычками. Лучше начинать постепенно, чтобы они не вызывали напряжения и прочно вошли в вашу жизнь.

#### Медицина и проверка организма

1. **Регулярно проходите медосмотры.**
2. **Не игнорируйте дискомфорт.** Если вы почувствовали недомогание — обратитесь к доктору.
3. **Выполняйте предписания врача.**
4. **Перед кардинальной сменой образа жизни проконсультируйтесь со специалистом.** Возможно, вам противопоказан какой-либо вид спорта, или из-за аллергии или болезни желудка противопоказан какой-то «здоровый» продукт. Если вы не уверены, что знаете всё о своём организме — обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.