

Что нужно знать школьнику о своем здоровье?

Здоровье - это состояние полного благополучия, которое позволяет человеку жить счастливо и достигать целей, благополучия, которое позволяет человеку жить счастливо и достигать поставленных целей.

Основными показателями здоровья являются:

- умение поддерживать и укреплять свое здоровье,
- строить свое поведение в обществе без ущерба здоровью и благополучия других людей

высокая работоспособность и устойчивость к болезням,
- уверенность в себе,
- умение контролировать и управлять своими поступками, чувствами и мыслями,

Здоровье человека зависит от многих условий, но главным из них является здоровый образ жизни.

Как научить говорить «Нет», если тебе предлагают наркотики?

Сказать "Нет" иногда бывает трудно " взрослому человеку. Важно отказывая, смотреть собеседнику в глаза. При этом голос должен быть твердым и уверенным.

Любой школьник имеет право принимать решения, говорить «Нет» и при этом не следует чувствовать себя виноватым.

1. «Нет, я не употребляю наркотики». Это ответ, который не требует объяснения и может звучать вслед за предложением любого вида наркотиков.

2. «Нет, спасибо мне надо идти на тренировку». Рациональное обоснование отказа не вызовет удивления у тех людей, которые предлагают попробовать наркотик. Этот также не вызовет них особых опасений - они убедятся, что Вы не их жертва и очень быстро потеряют интерес.

3. На вопрос «Тебе слабо?» можно ответить следующим образом: «Мне слабо сидеть на игле всю свою оставшуюся жизнь».

4. «Спасибо, нет. Это не в моем стиле».

5. «Почему ты продолжаешь давать на меня, если я уже сказал «Нет»?»

6. «Наркотики меня не интересуют».

7. Если собеседник начинает подтрунивать над отказом, нужно поддержать «Шутливую» форму разговора».

8. Если давление будет все настойчивее, нужно помнить, что всегда можно просто уйти.

9. Выбрать союзника, поискать в компании человека согласен с тобой.

Что происходит после того, как ты принял решение? Сказав «Нет»:

- ты можешь хорошо к себе относиться,
- заставлять других себя уважать за то, что ты личность;
- сохранить отношения с родителями,
- сохранить здоровье,
- оградить себя от несчастья.

Куда можно обратиться за помощью?

Есть много людей, которые могут дать тебе хороший совет в сложной ситуации:

- проверенные друзья,
- родители, попробуйте поговорите с ними, они ведь тоже были подростками и нуждались в помощи. Спросите их, как они противостояли давлению сверстников.
- специалисты психологической службы,
- учителя.

Не бойтесь просить помощи, это в первую очередь признак силы, а не слабости.

Мифы и факты о наркотиках.

Миф - «Наркотик делает человека свободным»

Факт - «Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни».

Миф - «Наркотики бывают «всерьез» и «Не всерьез - от них всегда можно откатят! сл/> **4>акт** - «Всерьез можно отказаться только один раз - первый. Но для всех остальных он становится последним»

Миф - «Наркотики помогают решать жизненные проблемы»

Факт - «Они всю жизнь превращают в проблемы»

Миф - «Наркотики как приключенческий роман - избавляют от прозы жизни»

Факт - «Избавляют, но только вместе с самой жизнью»

Миф - «Наркотики употребляют сильные и талантливые люди»

Факт - «Все они, даже если и были такими, очень скоро потеряли и силу свою и талант».

Помни, сильная личность способна сделать осознанный выбор и знать об ответственности, которую она за свой выбор на себя возлагает.

Сделай правильный выбор!

Твое будущее в твоих руках!



**Телефон доверия прокуратуры Республики
Марий Эл 8(8362) 45-09- 57** (круглосуточно,
анонимно)

**Телефон доверия УФСКН России по
Республике Марий Эл 8(8362) 42- 97-50**
(круглосуточно, анонимно)

**Телефон доверия МВД по Республике
Марий Эл 8(8362) 68-00-00** (круглосуточно,
анонимно)

Прокуратура Республики Марий Эл



**Я говорю наркотикам
-НЕТ!**



г.Йошкар-Ола 2014 год