

26 июня –

Международный день борьбы с употреблением наркотических средств и их незаконным оборотом

Провозглашён в 1987 году Генеральная Ассамблея ООН в знак выражения своей решимости усиливать деятельность и сотрудничество с целью создания международного общества, свободного от злоупотребления наркотиками и отмечается ежегодно.

**МБУК «Межпоселенческая библиотека
Октябрьского района»**

г.п. Октябрьское, ул. Светлая д. 11
Телефон/ Факс: (34678) 20-641
Эл. почта: oktbiolocod@mail.ru

Составитель: Анна Вершинина

**МБУК «Межпоселенческая библиотека
Октябрьского района»**



**Скажем
наркотикам—
нет!**

Октябрьское

Наркотики и наркомания

Самой трудной проблемой общества является **наркомания**.

Стоит только отметить, что человек, имеющий тягу к наркотикам, уже точно неполноценен ни физически, ни психически.

Наркотические средства за очень короткое время могут изменить человека до неузнаваемости в худшую сторону. Большинство наркоманских жизней заканчивается летальным исходом.

Наркомания - это тотальное (то есть затрагивающее все стороны внутреннего мира, отношений с другими людьми и способов существования) поражение личности, к тому же в большинстве случаев сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья. Это значит, что человек, идущий по пути наркомана, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится психически не вполне нормальным; теряет друзей, потом семью; не может приобрести профессию или забывает ту, которой раньше владел; остается без работы; вовлекается в преступную среду; приносит бездну несчастий себе и окружающим и, наконец, медленно и верно разрушает своё личное тело.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – это, прежде всего стиль жизни:

- когда Вы каждый день проживаете с радостью и удовольствием;

- когда усталость в конце дня Вы снимаете лёгким ужином и прогулкой перед сном;

- когда в выходной день Вы не сидите с друзьями с кружкой пива в кафе, а катаетесь на лыжах или велосипеде с семьёй и друзьями;

- когда семья для Вас – это самое главное в жизни, место, где Вы чувствуете себя любимым и дарите свою любовь и заботу своим близким;

когда на предложение попробовать наркотики Вы ответите решительным отказом;

- когда во время обеденного перерыва Вы не едите фаст-фуд и полуфабрикаты, а покупаете отварное мясо и овощной салат, фрукты. Вместо белого хлеба, хлеб с отрубями или зерновой; вместо сладкого пирожного – цукаты;

- когда вместо того, чтобы закурить в общественном месте, Вы улыбнётесь белоснежной улыбкой проходящему мимо ребёнку;

- когда Вы простудились, Вам не надо тратить много денег и времени для того, чтобы выздороветь. У Вас прекрасный иммунитет!

Выбор за Вами.
Будьте здоровы!
Живите здорово!