

Проблема наркомании давно перестала рассматриваться только в аспекте сохранения здоровья. Человек, употребляющий наркотики, представляет реальную угрозу для общества. Такие люди не устраиваются на работу, обижают родных и друзей, совершают преступления. Подростки-наркоманы в будущем лишаются возможности иметь детей или рожают малышей с пороками развития. В целях борьбы с распространением наркотиков, привлечения внимания общественности к проблеме Генеральная ассамблея ООН в 1987 году выступила с инициативой учреждения соответствующей даты, определив тем самым всю важность проблемы и проявив свою решимость расширять международное сотрудничество для достижения цели – мирового сообщества, свободного от наркомании.

### **С тех пор 1 марта – День борьбы с наркобизнесом.**

Здоровье людей, в том числе детей и подростков, определяется микроклиматом в семье, системой ценностей, наличием или отсутствием жизненно важных целей. Молодые люди должны учиться, заниматься спортом, посещать факультативы и кружки по интересам, помогать родителям по хозяйству. Крайне важно научить взрослеющего человека отличать хорошее от плохого, самостоятельно мыслить и уметь говорить «Нет». О том, что наркотики – это зло, необходимо помнить не только в День борьбы с наркобизнесом, но и во все остальные 364 дня в году. Помимо того, что наркомания приводит к физической, нравственной и социальной деградации личности, она толкает «потерявших себя» и потерянных людей на преступления. Наркоманию следует рассматривать как бедствие, против которого общество должно воздвигнуть непреодолимый барьер. Проблема распространения наркомании занимает не последнее место и в числе причин высокой смертности, низкой рождаемости и недопустимо низкой средней пр



### **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

1. Спать нужно от 7 до 9 часов. Но можно спать и 5 или 6 часов в день. Но это зависит от того, как на это реагирует ваш организм.

2. Нужно постараться сделать так, чтобы ваш рацион хоть на 60% был составлен из фруктов и овощей. То есть нужно есть как можно больше фруктов и овощей, салаты.

3. Как можно больше двигаться, ходить и как можно меньше сидеть. И особенно, если ваша работа связана с тем, что вам нужно много сидеть, то делайте хотя бы каждый час перерыв на 5 минут. Встаньте, пройдитесь, разомните шею, спину, потянитесь.

4. Активно заниматься спортом.

5. Нужно всегда следить за своей осанкой, и при ходьбе и при сидении. Потому как проблемы со спиной (позвоночником) очень плохие.

6. Следить за гигиеной (мыть руки перед едой и т.п.).

7. Эмоции. Старайтесь, как можно больше радоваться жизни и как можно меньше нервничать и переживать по какому-то поводу. Эмоции играют очень большую роль в здоровье любого человека.