

## А ТЫ СОГЛАСЕН?

**Наркомания** - это преступление.

**Наркомания** - это болезнь.

**Наркомания** неизлечима.

**Наркоманы** - это зомби.

**Наркоман** может умереть от передозировки наркотика.

**Наркоман** может умереть от СПИДа.

**Наркомания** - это болезнь, которая излечима.

**У наркомана** нет друзей.



**Наркомания** среди подростков может сойти к нулю, если мы все вместе объединим свои усилия и постараемся вести активную пропаганду здорового образа жизни. Скажите **НЕТ** наркомании среди подростков!

## Модно быть здоровым и успешным

- ✓ Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
- ✓ Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет 20 лет жизни.
- ✓ Развивай свой ум, интеллект. Люди с высшим образованием живут дольше.
- ✓ Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.
- ✓ Не разрушай своё здоровье и жизнь!
- ✓ Не будь злобным, упрямым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
- ✓ Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
- ✓ Откажись от курения, оно укорачивает жизнь на 20 лет и делает человека больным.
- ✓ Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

**8 (800) 250-19-11** – «единая горячая линия» при проблемах с **зависимостями**

## Умей сказать наркотикам «НЕТ!»

*(памятка для подростков)*



2020 г.

Никто из тех, кто сегодня страдает от наркотической зависимости, не планировал стать наркоманом. Все они были уверены, что эта проблема их не коснется... Даже после неоднократного приема наркотиков, они продолжают утверждать: «Я сильный! Я смогу бросить в любой момент!»

### **ЗНАЙ: ДВЕРЬ ЗАХЛОПНЕТСЯ СРАЗУ, КАК ТОЛЬКО ТЫ ПЕРЕСТУПИШЬ ПОРОГ**

Основные причины употребления первой дозы наркотика:

- ↳ из любопытства;
- ↳ не смог отказаться;
- ↳ не знал последствий.

### **ПОМНИ!!!**

К тебе никогда не подойдет случайный прохожий и не предложит попробовать наркотик, это будет кто-то из твоего окружения: одноклассник (сокурсник), сосед, новый знакомый...

А первую дозу он даст абсолютно бесплатно... Потому что он точно знает, что стоит тебе лишь попробовать, как наступит привыкание, а потом ты не сможешь жить без наркотика; и вот тогда-то ты будешь платить большие деньги, будешь вынужден продавать то, что имелешь, воровать, чтобы получить новую дозу забытья...

### **Несколько причин**

сказать **«НЕТ!»** наркотикам:

- ↳ Наркотики вызывают психическую и физическую зависимость.
- ↳ Наркотики делают человека слабым и безвольным.
- ↳ Наркотики часто приводят к несчастным случаям, ранней гибели.
- ↳ Наркотики уничтожают дружбу, разрушают семьи, причиняют страдания родным и близким.
- ↳ Наркотики толкают людей на преступления.
- ↳ Наркотики являются источником многих заболеваний.
- ↳ Наркотики приводят к рождению больных и нежизнеспособных детей.

Где бы ты ни был, в какой бы ситуации ни оказался – скажи сам себе твердо и решительно:

**НАРКОТИКУ – НЕТ!**

# **Мы против**

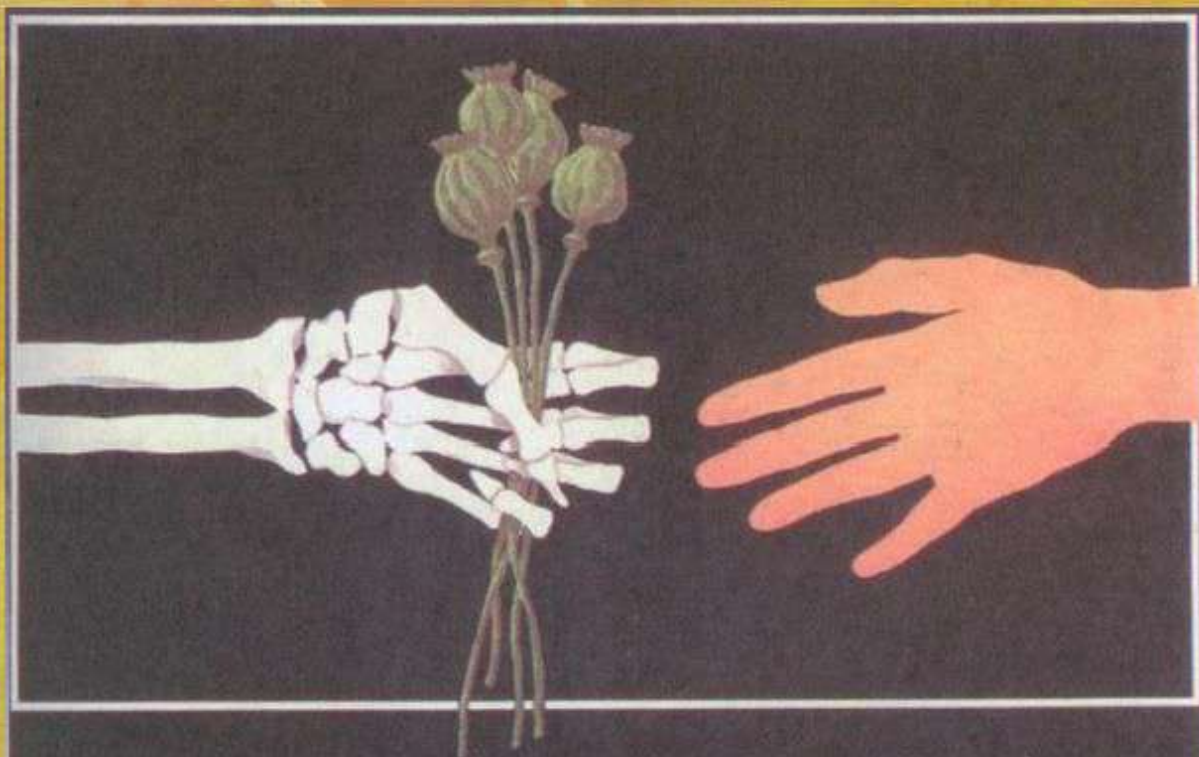


# **Наркотиков!**

## **Ты с нами?**



# Профилактика наркомании



наркомания — самоубийство!



**Курение**

**Алкоголизм**

**Наркомания**



**Вредные  
привычки**





## ЧТО МОЖЕТ ТОЛКНУТЬ ТЕБЯ В ОБЪЯТИЯ АЛКОГОЛЯ?

Причин, по которым подростки начинают пробовать различные спиртные напитки, множество:

- подверженность чужому влиянию;
- неразвитое чувство ответственности и долга;
- подражание взрослым или другим подросткам в кругу своего общения;
- безделье;
- демонстрация своей взрослости;
- стремление быть похожими на своих кумиров и подражать их поведению.

## ПОЧЕМУ МНОГИЕ ПОДРОСТКИ НЕ ПЬЮТ, ВЫБИРАЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



- Не нравится вкус алкоголя.
- Не нравится состояние алкогольного опьянения.
- Это не соответствует ценностям их семьи или группы друзей, к которым они принадлежат.
- Это не соответствует их ценностям или религиозным убеждениям.
- Это не отвечает их собственным интересам.
- Им нельзя терять спортивную форму.
- Понимают, что алкоголь уменьшает способность четко мыслить и принимать решения.
- Знают, что в состоянии алкогольного опьянения люди теряют контроль над своими эмоциями и совершают необдуманные поступки и преступления.

***Пить или не пить - ты решаешь сам.***  
*Но прежде чем сделать выбор, подумай, ради чего ты это делаешь?!*

*Если же ты твердо решил отказаться от употребления алкоголя, ты на верном пути!*

## КАК ОТКАЗАТЬСЯ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ ВЫПИТЬ?



- Нет, спасибо мне необходимо иметь ясную голову.
- Нет, спасибо, я катаюсь на велосипеде, занимаюсь спортом, или делаю что-либо еще, что не позволяет мне

пробовать психоактивные вещества.

- Нет, спасибо, это не для меня.
- Спасибо тебе за твою «доброту», но здоровье для меня важнее.
- Нет, спасибо, я сейчас на диете.
- Посмотри на себя! Я не хочу быть таким как ты.
- Не хочу. Мне и так хорошо.
- Мне это не интересно!
- Я спортсмен, мне нельзя.
- Я занимаюсь спортом, у меня скоро соревнования.
- В здоровом теле здоровый дух.

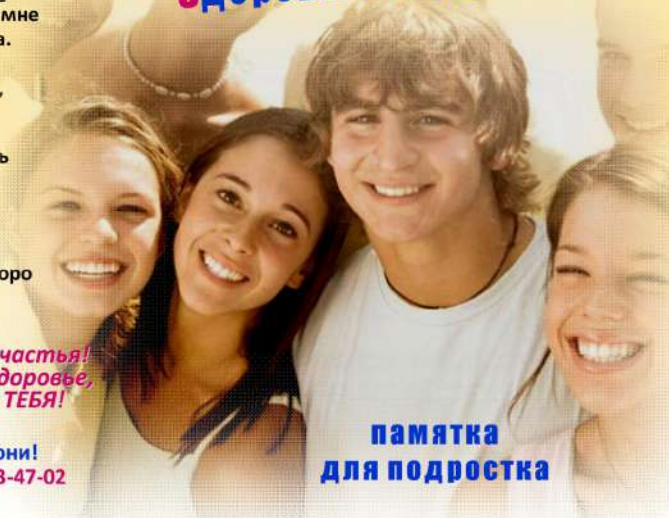
***ПОМНИ! Ты - кузнец своего счастья!***  
***Достойная жизнь, крепкое здоровье, благополучие ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!***

Если ты почувствовал,  
что тебе нужна помощь, звони!

**Контактный телефон: 8(0162) 53-47-02**

**Алкоголь -**  
*похититель здоровья,  
молодости, будущего...*

**ОНИ ВЫБРАЛИ**  
**Здоровый образ жизни**



**памятка  
для подростка**

Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии  
и общественного здоровья"

© 17 53/7627. Сделано по заказу № 142 от 12.10.2016, лс. 100 и. 2016



### Данные медицинского учёта

Число наркоманов, состоящих на медицинском учёте в России:

1999 год — около 300 тыс.

начало 2001 года — около 355 тыс.

конец 2001 года — 369 тыс.

2006 год — 350 тыс.

2007 год — 537 тыс.

2008 год — около 550 тыс.

2009 год — 503 тыс.

сентябрь 2009 года — 550 тыс.

сентябрь 2013 года — 630 тыс.

### Оценки ФСКН

В 2006 году общее количество лиц, употребляющих наркотики, по данным ФСКН составляло 2 млн человек!

В 2012 году в России до 3-х миллионов человек употребляли наркотики регулярно.

По заявлению ФСКН РФ, на 2014 год рынок наркопотребления в России составляет 8 миллионов человек (регулярное и эпизодическое потребление) из которых активно употребляют 3 млн.

Ежегодно в России от наркотиков умирает население целого города.....

*Для человека милее всего  
жизнь, потому что с нею  
только связаны все наши радости,  
всё наше счастье, все наши  
надежды*

Чернышевский Н.Г.

МКУ « Центр обеспечения деятельности  
системы образования Шекнинского района»  
Отдел социально-психологического обеспечения  
образовательной деятельности

*Всякий человек есть творец  
своей судьбы.*

Саллюстрий  
(древнеримский историк)



БЫТЬ марионеткой...  
**"Быть марионеткой.....  
Судьба твоя???"**

Шекпно 2014



*Жизнь — это миг. Ее нельзя прожить сначала на черновике, а потом переписать на беловик.*

Антон Павлович Чехов

*«Жить — значит чувствовать, наслаждаться жизнью, чувствовать непрестанно новое, которое бы напоминало, что мы живем»*

Николай Лобачевский

МКУ « Центр обеспечения деятельности системы образования Щекинского района»

Отдел социально-психологического обеспечения образовательной деятельности

## Плюсы жизни без курения

- ♦ Высокая самооценка
- ♦ Карьерный рост
- ♦ Уверенность в себе.
- ♦ Отсутствие (освобождение от зависимости)
- ♦ Уменьшение риска развития «болезней курильщика»
- ♦ Здоровый цвет лица
- ♦ Отсутствие одышки при выполнении физических упражнений
- ♦ Повышение выносливости
- ♦ Отсутствие запаха изо рта, от волос, от одежды
- ♦ Восстановление, улучшение памяти, мышления
- ♦ Возможность тратить деньги с большей пользой и удовольствием
- ♦ Уважение со стороны окружающих

*Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.*

Демокрит



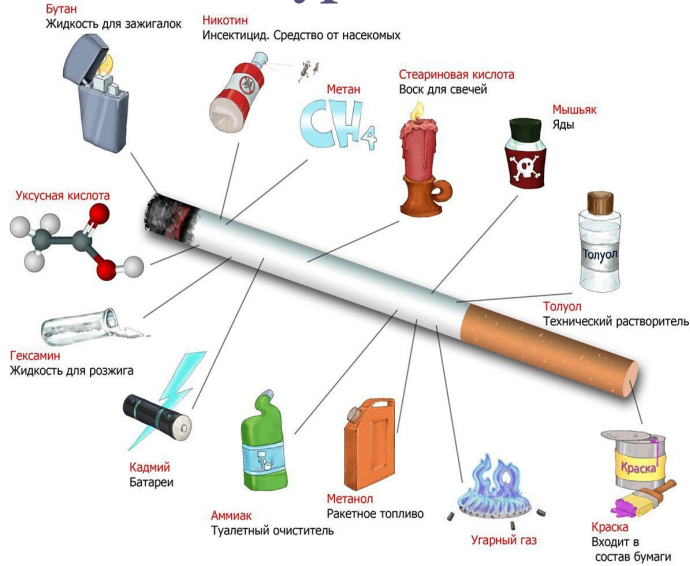
Коварная  
Коварная  
ловушка

Щекино 2014





# Что мы курим?.....



*«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации»*

О. Бальзак

## Математика жизни курильщика



## Болезни, вызываемые курением



## Вы знаете, что...

- 90% больных раком лёгких — курильщики?
- Около 100 000 россиян ежегодно умирает от курения?
- За последние 50 лет от курения умерло 62 млн. человек — больше, чем за все годы Второй мировой войны?

## Курение и будущее ребёнка: факты

Курение матери во время беременности предрасполагает детей к ранним экспериментам с курением — даже больше, чем жизнь с курящей матерью.

- Если мать во время беременности выкуривала, по меньшей мере, 10 сигарет в день, вероятность того, что её ребёнок уже попробует курить до 10 лет, возросла в 5 раз.
- Девочки, чья мать во время беременности выкуривала более 10 сигарет в день, в 5 раз чаще злоупотребляют наркотиками в подростковом возрасте.
- У мальчиков, чья мать во время беременности выкуривала более 10 сигарет в день, в 4 раза чаще отмечается проблемное поведение уже в возрасте до 13 лет.
- Исследования детей, чьи матери не отказались от курения во время беременности, обнаружили их большую склонность к употреблению наркотиков. У таких детей отмечаются более низкие в сравнении со сверстниками успехи в обучении и повышенная вероятность психических нарушений в старшем возрасте.





*Жизнь — это миг. Ее нельзя прожить сначала на черновике, а потом переписать на беловик.*

Антон Павлович Чехов

*«Жить — значит чувствовать, наслаждаться жизнью, чувствовать непрестанно новое, которое бы напоминало, что мы живем»*

Николай Лобачевский

МКУ « Центр обеспечения деятельности системы образования Щекинского района»

Отдел социально-психологического обеспечения образовательной деятельности

## Плюсы жизни без курения

- ♦ Высокая самооценка
- ♦ Карьерный рост
- ♦ Уверенность в себе.
- ♦ Отсутствие (освобождение от зависимости)
- ♦ Уменьшение риска развития «болезней курильщика»
- ♦ Здоровый цвет лица
- ♦ Отсутствие одышки при выполнении физических упражнений
- ♦ Повышение выносливости
- ♦ Отсутствие запаха изо рта, от волос, от одежды
- ♦ Восстановление, улучшение памяти, мышления
- ♦ Возможность тратить деньги с большей пользой и удовольствием
- ♦ Уважение со стороны окружающих

*Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.*

Демокрит



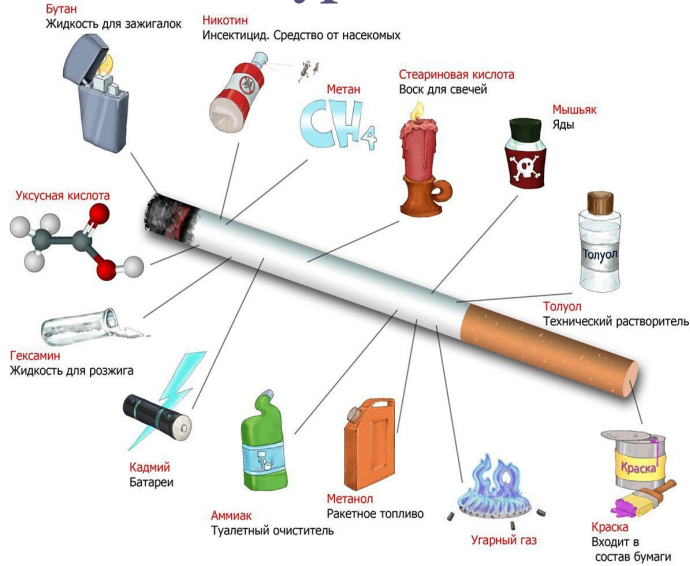
Коварная  
Коварная  
ловушка

Щекино 2014





# Что мы курим?.....



*«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглуляет целые нации»*

О. Бальзак

## Математика жизни курильщика



## Болезни, вызываемые курением



## Вы знаете, что...

- 90% больных раком лёгких — курильщики?
- Около 100 000 россиян ежегодно умирает от курения?
- За последние 50 лет от курения умерло 62 млн. человек — больше, чем за все годы Второй мировой войны?

## Курение и будущее ребёнка: факты

Курение матери во время беременности предрасполагает детей к ранним экспериментам с курением — даже больше, чем жизнь с курящей матерью.

- Если мать во время беременности выкуривала, по меньшей мере, 10 сигарет в день, вероятность того, что её ребёнок уже попробует курить до 10 лет, возростала в 5 раз.
- Девочки, чья мать во время беременности выкуривала более 10 сигарет в день, в 5 раз чаще злоупотребляют наркотиками в подростковом возрасте.
- У мальчиков, чья мать во время беременности выкуривала более 10 сигарет в день, в 4 раза чаще отмечается проблемное поведение уже в возрасте до 13 лет.
- Исследования детей, чьи матери не отказались от курения во время беременности, обнаружили их большую склонность к употреблению наркотиков. У таких детей отмечаются более низкие в сравнении со сверстниками успехи в обучении и повышенная вероятность психических нарушений в старшем возрасте.





## Уважаемые родители!

Если Вы все хотите видеть своих детей здоровыми, удачливыми и счастливыми, постарайтесь в отношении с детьми соблюдать следующие правила:

- Как бы Вы не были заняты, старайтесь ежедневно общаться с ребенком, потому что без общения Вы отдаляетесь друг от друга.
- Умейте внимательно, с пониманием, не перебивая и не настаивая на своем, выслушать ребенка.
- Делитесь с домочадцами своими проблемами, интересами, заботами, а не уходите в себя.
- Будьте рядом с детьми, чтобы они могли к Вам обратиться со своей проблемой в любое время.
- Будьте тверды и последовательны, но не требуйте от ребенка того, чего он не сможет выполнить.



- Обязательно общайтесь с друзьями детей. Это поможет Вам узнать об их делах и интересах.
- Не запугивайте детей, иначе они могут перестать Вам верить.

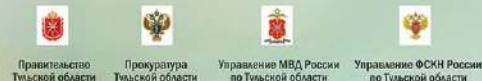


- Помните, что Ваш пример заразителен. Поэтому Ваш отказ от табачных изделий, алкоголя, правильное питание, занятия физкультурой будут формировать у детей навыки здорового образа жизни.



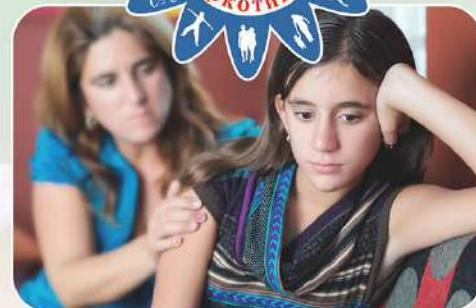
**Помните, знания и понимание детей, помогут Вам раньше заметить беду и легче с ней справиться!**

«Единая горячая линия» – тел. 8-800-450-71-00;  
«Телефон доверия» ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер № 1»  
тел. (4872) 36-63-49 (круглосуточно);  
«Детский телефон доверия для подростков и их родителей» – тел. 8-800-200-01-22.



## Как уберечь детей от наркотиков?

*(памятка для родителей)*



Антинаркотический месячник  
«Вместе против наркотиков»  
с 16 февраля по 16 марта 2015 года

г. Тула



Сегодня проблема наркомании приобрела характер эпидемии, справиться с которой можно только всем миром.

Наркомания подобна инфекционному заболеванию, только в роли вируса выступает информация, провоцирующая интерес к наркотикам, а источником инфекции являются те, кто употребляет наркотики и те, кто их распространяет.

Заразиться может каждый, но особой опасности подвергаются те подростки, у которых напрочь отсутствует иммунитет.

По данным МВД России количество потребителей наркотиков, состоящих на учете в учреждениях здравоохранения, превышает **500 тысяч**, а по экспертным оценкам, их число превышает **4 млн. человек**.



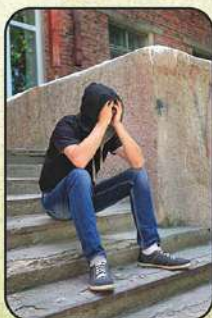
За последние 10 лет число наркоманов увеличилось в 20 раз. Причем тенденция роста не изменяется.

Среди российских наркоманов 60% составляют люди в возрасте от 18 до 30 лет, а 20% – школьники, большинство родителей из которых даже не догадываются о пагубных увлечениях своих детей.

## Знаете ли Вы ?



**Около 60% наркоманов нигде не учатся и не работают**, т. е. не имеют никаких источников дохода. В результате чего реализация и употребление наркотических и сильнодействующих психотропных веществ связаны с постоянным ростом уголовных преступлений: кражи, грабежи, разбои, убийства.



Ежегодно в Тульской области выявляется более 1000 преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, большинство из которых – тяжкие или особо тяжкие.

## Где, как и почему?

Ответы на эти вопросы сегодня помогут понять родителям где, как и почему наши дети приобщаются к наркотикам.

Предложить наркотики могут детям во дворе, в игровом клубе, на дискотеке, в школе.

По данным социологических опросов, подростки решаются попробовать наркотики из следующих основных побуждений:

- так принято среди сверстников на дискотеке, вечеринке и т.д.;
- из интереса, поиска новых приятных ощущений;
- уход от возникших проблем, неприятностей, стрессовых ситуаций;
- приобщение к взрослой жизни и т.д.



**Помните, если в Вашей семье нет взаимного уважения и доверия и Ваш ребенок постоянно испытывает чувство одиночества, а в трудные минуты не находит у Вас необходимой помощи и поддержки, то именно наркотик может стать для него тем, что ему так не хватает в жизни.**



## Последствия от употребления наркотиков:

- Реальная опасность заражения ВИЧ-инфекцией.
- Быстрая смерть от передозировки наркотиков.
- Плохие отношения с членами семьи и друзьями.
- Проблемы в учебе и на работе.
- Наркотики убивают.



Знай, что гораздо проще отказаться  
один раз, чем потом пытаться это  
сделать всю жизнь!



Помни, как бы не было тебе хорошо  
вначале, в конце концов наркотик  
все равно тебя обманет, ведь  
он бьет без промаха по твоей жизни!



8-800-450-71-00 - «единая горячая линия»  
антинаркотического месячника  
8-(4872) 36-63-49 - «телефон доверия»  
ГУЗ «Тульский областной наркологический  
диспансер № 1» (круглосуточно)  
8-800-2000-122 - детский телефон доверия  
для подростков и их родителей



## Наркотик бьет без промаха по твоей жизни!

(памятка для подростков)



Антинаркотический месячник  
«Вместе против наркотиков»  
с 16 февраля по 16 марта 2015 года

г. Тула



## Что ты знаешь о наркотиках?

Возможно, твои знакомые или друзья пробовали наркотики. И, уговаривая тебя их тоже попробовать, они убеждают тебя в положительных сторонах этого пристрастия.

Давай же попробуем вместе разобраться, что является правдой, а что вымыслом!



Часто говорят, что:

**Миф:** «Наркотики делают человека свободным»

**Факт:** Наркоманы абсолютно зависимы! Их жизнь превращается в бесконечный поиск новой дозы наркотика.



**Миф:** *Разовое употребление наркотиков или использование «легких» наркотиков не вызывают формирования зависимости.*

**Факт:** Не существуют «легких» наркотиков. Систематическое и разовое употребление любого из них, приводит к расстройству психики и поведения, ухудшению состояния здоровья и преждевременной смерти.



**Миф:** «Наркотики помогают решать жизненные проблемы»

**Факт:** Вряд ли можно назвать решением проблемы подход «Чего не вижу, того нет, а именно так относятся к жизни наркоманы».

**!** На самом деле наркотик уничтожает твою душу, тело и свободу. Мысли и чувства не принадлежат тебе, разум засыпает, слабеет воля.

## Наркотики

- разрушают мозг,
- ослабляют защитные силы организма, делая его уязвимым к различным заболеваниям,
- приводят к быстрому старению и изнашиванию.

**Ты полностью становишься рабом наркотика.**

