

## Ты должен ЭТО знать!

- Наркомания - хроническое заболевание, которое продолжается до конца жизни
- Наркотики дают фальшивое представление о счастье
- Наркотики разрушают семьи
- Наркотики разрушают дружбу
- Наркотики – причина многих заболеваний
- Наркотики - причина уродства у детей
- Наркотики делают человека слабым и безвольным

## Выбор за тобой!



Юный друг!

У тебя впереди много прекрасных и светлых лет. Ты должен подумать о том, чтобы твоя жизнь и жизнь твоих близких не омрачилась горькими слезами разочарования за неправильно выбранный жизненный путь.

Будь здоров!

Выбирай путь СВЕТА и ДОБРА!

**Живи АКТИВНО!**

**Живи СПОРТИВНО!**

**Живи ПОЗИТИВНО!**

Общероссийский телефон доверия  
(круглосуточно, бесплатно)  
**8-800- 2000-122**

МОБУ «Кузнецовская СОШ»

# ВЫБОР ЕСТЬ ВСЕГДА!



2022 г.

## Что может толкнуть тебя в объятия наркотиков?

- **Любопытство --**  
если ты не знаешь о последствиях своего выбора.
- **Давление со стороны –**  
если ты не знаешь, как отказать друзьям, знакомым, которые уже пристрастились к наркотикам.
- **Скука –**  
если ты не можешь заполнить свое свободное время интересными делами.
- **Влияние компании –**  
если ты хочешь быть как все.
- **Желание самоутвердиться –**  
Если ты не знаешь других способов, чтобы доказать свою зрелость и самостоятельность.
- **Проблемы -**  
если ты боишься трудностей.
- **Желание «насолить» -**  
если ты пытаешься сделать назло родителям, учителям или еще кому-либо.

## Способы отказа от предложения попробовать наркотические вещества:

- **Упереться :**  
отвечать " нет", несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
- **Выбрать союзника:**  
поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
- **Обходить стороной:**  
если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.
- **Сменить тему:**  
придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (например, пойти в спортзал, в кино, на танцы и т.д.)
- **«Продинамить»:** сказать, что как-нибудь в другой раз...
- **«Задавить интеллектом»:** если они убеждают, что это безвредно, указать, на то , где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны наркотики

## МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И УСПЕШНЫМ

- ✓ Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
- ✓ Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь на 10 лет
- ✓ Недостаток движения и физических нагрузок очень вредны
- ✓ Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики)
- ✓ Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет 20 лет жизни.



