

## **НЕ РАЗРУШАЙ!!!**

### **своё здоровье и жизнь**

1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2. Помни: – неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3. Недостаток движения, физических нагрузок очень вредны.
4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).



Ты даже представить не можешь себе,

Какую ты боль наносишь здоровью!

Сегодня наркотики в кайф тебе,  
А завтра откликнется все это болью!

Подумайте, чего хотите вы?  
Прислушайтесь, что сердце скажет,  
И разум ваш какой вам даст совет?

Силён ты или слаб?  
Свободен или раб?



Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
Родионово-Несветайского района  
«Барило-Крепинская средняя  
общеобразовательная школа»



У человека есть всё, чтобы  
уничтожить самого человека.  
У Земли есть всё  
для уничтожения самой Земли.  
Но человек имеет разум,  
чтобы понять:  
он может не использовать «всё»,  
чтобы жить спокойно.



**Уголовная  
ответственность  
граждан за  
употребление,  
изготовление,  
приобретение,  
хранение и сбыт  
наркотических  
веществ**

За употребление и распространение наркотиков в Уголовном кодексе РФ предусмотрены следующие статьи:

**ст.228** «Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконное приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества». Наказание: штраф в размере до 40 тыс.руб., либо ограничение/лишение свободы на срок до трёх лет.

**Ст.230** «Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов». Наказание: лишение свободы на срок от 3 до 15 лет.

**Ст.231** «Незаконное культивирование растений, содержащих НС или ПВ либо их прокурсоры». Наказание: штраф до 300 тыс.руб., либо лишение свободы на срок от 2 до 8 лет.



**Восемь способов сказать  
«НЕТ!!!»**

- 1. Говори: «Нет, спасибо».**
- 2. Объясни причину отказа.**
- 3. Повтори несколько раз свой отказ** («заезженная пластинка»).
- 4. Уйди.**
- 5. Смени тему разговора.**
- 6. Избегай критических ситуаций** (порой предвидя их). *Тебе знакомы места, где пробуют наркотики, ведут себя недостойно. Лучше не ходи туда, избегай таких мест.*
- 7. Используй так называемый «холодный душ».**  
*– Ты чего вчера сбежал, побоялся выпить, покурить? Пойдем, сегодня попробуешь! Не обращая на него внимания, игнорируй его, уходи.*
- 8. Сила в коллективе и в друзьях.**  
*Дружи и встречайся с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудный момент, кто придет к тебе на помощь и поддержит тебя.*

**ПОМНИ!!!**

Для возникновения физической зависимости **достаточно 1-7 дней** приёма какого-либо наркотика. Далее у человека развиваются депрессии, психозы, приступы паники, страха, резкое ухудшение памяти и синдром органического поражения мозга...

С момента начала потребления наркотиков до смерти человека проходит **не более 5 лет.**

- **бывших наркоманов не существует!**
- **наркоманом человек становится не тогда, когда он взял в руки шприц, а тогда, когда он разрешил себе это сделать!**

**Поэтому проще отказаться от наркотиков один раз, чем потом пытаться это сделать**

**ВСЮ ЖИЗНЬ...**

Помни об этом!

Делай свой выбор!!

**НЕ ЛОМАЙ СВОЮ ЖИЗНЬ!!!**

