

Муниципальное казенное учреждение культуры  
«Екатериновская сельская библиотека»  
Екатериновского сельского поселения  
Щербиновского района

# Урок предупреждение

## «Начни с себя — живи безопасно»



село Екатериновка 2022 год

**1 МАРТА**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ  
И НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ**

**МЫ  
ВЫБИРАЕМ  
ЖИЗНЬ**



**ЖИЗНЬ**  
без наркотиков



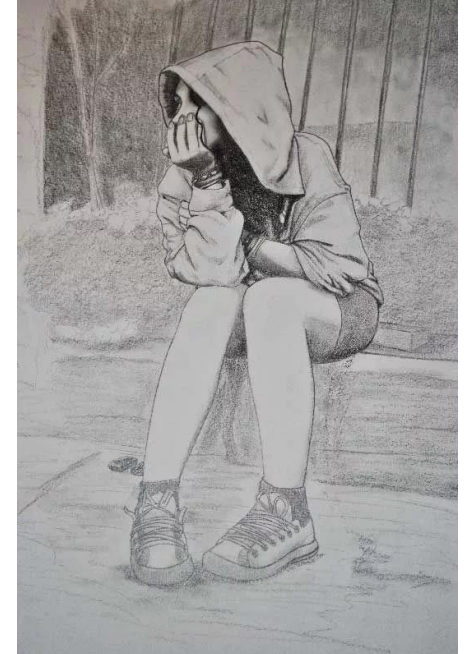
## Наркоманом может стать любой человек.

Надежда на то, что «я сильный, попробую и больше не буду», не оправдывается.

Никто не начинает употреблять наркотики, чтобы стать наркотиком.

Всё начинается с первой пробы, с ощущения эйфории. Достаточно одной из трёх, чтобы сформировалась психическая зависимость.

**Помните, наркотики – это болезнь и гибель человека.**



## По какой причине люди начинают употреблять наркотики

**Любопытство** - главный мотив употребления наркотиков в подростковом возрасте. Многие ребята впервые пробуют наркотики ради интереса: «О чём же так много говорят? Что же при этом испытывают?» Не будь белой вороной - не отличаться от остальных, произвести впечатление на друзей — вот, что движет подростком. Если ты общаешься с наркоманами, очень трудно удержаться от того, чтобы не попытаться завоевать себе авторитет среди них, начав употреблять наркотики

**Давление** - мнение сверстников, друзей, зачастую важнее мнения родителей и взрослых, чтобы быть как все и соответствовать таким «друзьям», человек делает шаг в пропасть.

**Бунтарство** - желание противостоять авторитетам взрослых, общепринятым нормам - тоже может послужить мотивом к обращению к наркотикам. Если юноша или девушка не находит общий язык родителями и учителями, то он или она видит в наркотиках возможность уйти от реальности и перенестись в мир, где всё будет просто, красочно и хорошо.

## Наркотики и ваше здоровье

**Наркотики и сердечно-сосудистая система:** угнетение сосудодвигательного центра, и как следствие - снижение кровяного давления и замедление пульса.

**Наркотики и пищеварение:**

- Угнетение механизмов регуляции пищеварения;
- Притупление всех вкусовых и обонятельных ощущений;
- Снижение аппетита.

**Наркотики и нервная система:**

- Потребление наркотиков ведет к атрофии мозга, эпилептическим припадкам, шизофрении.
- Деграция личности наркомана наступает в 10-20 раз быстрее.



**Наркотики и социальное положение:**

У всех наркоманов мышление, выражение чувств и мыслей, отношение к жизни одинаково: наркоман не способен радоваться, к общению с другими людьми, к самоконтролю и адекватному восприятию окружающего мира.



Желание поскорее стать взрослым - курить, употреблять алкоголь, попробовать наркотики - зачастую приводит подростков к печальным последствиям

Наркотики - это не выход из сложностей жизни, но, наоборот, это начало пути к огромным проблемам, освободиться от которых очень сложно!



**Здоровье и счастье каждого - в его собственных руках.  
Каждый может быть хозяином своей судьбы, но не каждый им становится.**



**Знайте, что отказаться можно только один раз – первый, и это одно из главных условий, как не стать наркоманом**

Мы – молодёжь двадцать первого века,  
В наших руках судьба человека.  
Мы – за здоровый образ жизни!  
Мы – за светлый 21 век!  
Против наркотиков я!  
Против наркотиков ты!  
Против наркотиков мы!



Возьми себя в руки и волю в кулак,  
Запомни навеки: наркотик – твой враг!  
Мы – за здоровье,  
Мы – за счастье,  
Мы – против боли и несчастья!  
За трезвый разум,  
За ясность мысли,  
**За детство, юность, за радость жизни!**

Если любить спорт, литературу, музыку, много трудиться, тогда не будет времени приобретать вредные привычки.

Наркоманами не рождаются, ими становятся, потому что кто-то не предупредил, не удержал вовремя, не протянул руку помощи.

## **А что нужно сделать, чтобы не приобрести эти вредные привычки?**

Найти интересное занятие!  
Записаться в кружки и секции!  
Ходить в кино, театр, библиотеку,  
посещать выставки!  
Заниматься в музыкальной школе!  
Рисовать и танцевать!

Жить надо содержательно и творчески!  
И тогда не останется времени на вредные привычки!





**И, конечно, заниматься спортом! Мы ведь хотим быть здоровыми!**

**А что для нас означает спорт?**

Спорт - это сила, здоровье, дисциплина.

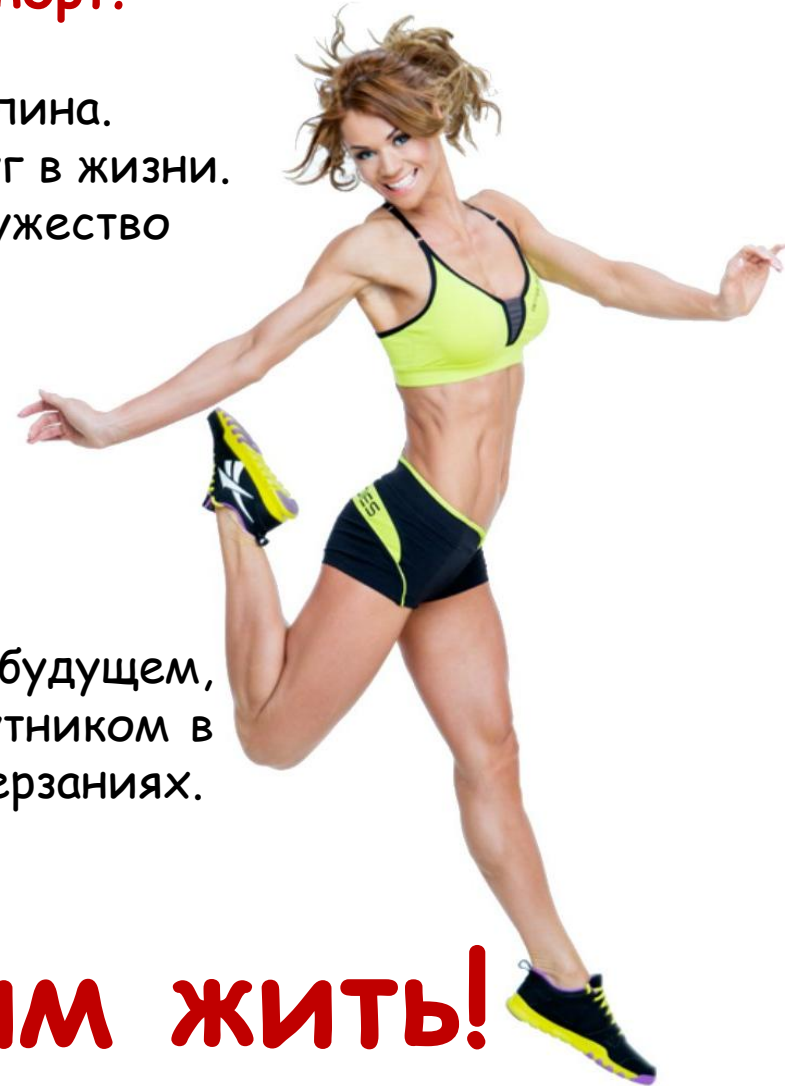
Спорт - это помощник в труде и друг в жизни.

Спорт - это целеустремленность, мужество

Спорт учит нас собранности,  
организованности, учит  
преодолевать трудности.

Кем бы не стал человек в будущем,  
спорт будет его верным спутником в  
труде, учебе, в творческих дерзаниях.

**Мы хотим жить!**



**Наркотики - это самоубийство!**

**Наркотикам - нет! Здоровому образу жизни - ДА!**

*Жизнь - это возможность. Воспользуйся ею!*

*Жизнь - это красота. Восхищайся ею!*

*Жизнь - это мечта! Осуществи ее!*

*Жизнь - это вызов. Прими его!*

*Жизнь так прекрасна, не забуди ее!*

*Жизнь - твоя жизнь, борись за нее!*



**Здоровый  
образ жизни**