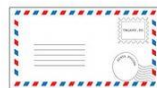


Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке.

Д. И. Писарев



Знаешь, быть здоровым – модно!



Адрес школы: 347540
г. Пролетарск
Ростовская обл.
Ул. Ленина, 55

Тел. 9-98-05

E-mail: prol_school_4@mail



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Пролетарская средняя общеобразовательная школа №4 им. Нисанова.Х.Д. города Пролетарска Пролетарского района Ростовской области

БУКЛЕТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

СПАСЕМ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ

Жизнь состоит из разных красок. Найди свои! Сделай правильный выбор!



10 причин сказать наркотикам - нет!

- Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
- Наркотики не позволяют человеку мыслить самостоятельно.
- Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
- Наркотики уничтожают дружбу.** Наркотики делают человека слабым и безвольным.
- Наркотики толкают людей на преступления.
- Наркотики являются источником многих заболеваний.
- Наркотики разрушают семью.** Наркотики приводят к уродству у детей.
- Наркотики являются препятствием на пути к духовному развитию.



Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!

2022-2023 учебный год

Никто не задумывается над страшными последствиями, когда пробует свой первый наркотик. Каждый думает, что всё будет под контролем, остановиться можно в любой момент и крепкий организм даже не заметит, как его потихоньку травят. Но проходит несколько недель или месяцев и за новую дозу уже отдаётся последнее, мира вокруг нет, есть только желанный наркотик, адские муки ломки, умершие от передозировки друзья и подрыхлевшее на глазах больное тело. Но это не конец, остановить этот кошмар можно, и пусть совсем не так легко, как казалось. Вокруг всегда есть те, кто сможет помочь: врачи, родные и близкие люди. И, конечно же, непреодолимое желание жить дальше полноценно, ярко и долго.

КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ?

Разные наркотические средства имеют разные физические свойства и эффекты. Однако последствия употребления наркотиков одинаковы. Человек начинает пренебрегать своими обязанностями дома, на работе, в школе. Он не выходит на работу, пренебрегает своими детьми. Не замечая или не считая это опасным человек, находясь под воздействием наркотиков, может сесть за руль и в таком виде управлять машиной, что подвергает опасности жизнь и других людей.

Проблемы с органами правопорядка, аресты за кражу – это тоже **последствия употребления наркотиков**. Человек теряет семью, друзей, потому что они для него становятся неважными. Важно лишь одно: наркотик. Наркотик становится центром, сутью жизни. Поэтому употребление наркотиков считается неприемлемым образом жизни, как с медицинской, так и с социальной точки зрения.

- самое главное - невозможность в дальнейшем жить без наркотика;
- появляется зависимость на уровне биологии и психики. Большое количество биологических процессов в человеческом теле начинает происходить извращенно;
- человек не контролирует себя как раньше, это делают за него люди, которые поставляют наркотики;
- разрушается нервная система, печень, почки, изнашивается сердечная мышца, срок жизни сокращается;
- прием наркотиков инъекционно сопровождают неизлечимые болезни: СПИД, гепатиты;
- растут требуемое количество наркотиков и расходы на их потребление;
- исчезают друзья, остаются собратья по несчастью, которые в любой момент, за дозу могут «кинуть» или подставить тебя;
- отношения с родственниками быстро превращаются в кризис, т.к. наркозависимый приносит близким людям только страдания;
- жизненные перспективы: хорошая работа, учёба, карьера, собственная семья и многое другое становятся иллюзорной, недостижимой мечтой;
- дети у наркозависимых, если и рождаются, то часто с серьезными отклонениями в здоровье, уродствами, психическими расстройствами;
- депрессия - основное состояние души; исчезает только после принятия очередной дозы наркотика;
- среди наркозависимых высок процент самоубийств. Не редки случаи, когда даже во время первой пробы, человек погибает от остановки дыхания или остановки сердца. Есть наркотики, после даже однократного приема которых может возникнуть психическое заболевание или психический дефект.

«Мы – против наркотиков!»

Друг, скажи: «Нет наркотикам!»

Наркомания – роковая наследственность; неумение владеть своими чувствами. Так что – владейте ими!

Не ищите решения своих проблем в наркотиках.

Судьба этих людей очень тяжела. Они осознают, какую губительную роль играют в их жизни наркотики, но не находят в себе силы самостоятельно вырваться из плена.

Легче никогда не пробовать наркотики, чем избавиться от пристрастия к ним. По мнению ученых, в мире более 200 миллионов людей, страдающих наркоманией. Не увеличивай это число!

Лучше быть «белой вороной», чем быть наркоманом. Дай отпор наркотикам!

Наркотики могут заглушить боль, но не избавят от нее, и они принесут тебе большой вред.

Займи свое свободное время – занимайся спортом, туризмом, веди здоровый образ жизни, читай книги, ходи в музеи, кино, театры.

Лишь сначала бывает хорошо. Ты ищешь свободу – находишь рабство. Сначала наркотики для тебя, потом ты для наркотика. Остановись!

Разве в детстве ты об этом мечтал? Разве твоя мама, подарившая тебе жизнь, хотела такой судьбы для тебя?

Если ты все - таки употребляешь ПАВ, посмотри на себя в зеркало. Кто ты? Что ты? Прежде чем решиться на это, подумай: хочешь ли ты стать рабом? Может, есть еще время очнуться.

Давай сделаем так, чтобы наркоманов стало меньше. Это зависит от нас с тобой.