



**МЫ
ВЫБИРАЕМ
ЖИЗНЬ!**



ЖИЗНЬ
без наркотиков

ЖИВИ СВОБОДНО!



ПОЗИТИВНО

ЭНЕРГИЧНО

НАРКОТИКОВ!

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗОЖ

Профилактика употребления ПАВ

Наркотик – это вещество, которое способно вызвать психическую или физическую зависимость, причинять существенный вред психическому и физическому здоровью человека.

Влияние наркотиков:

1. Психическое расстройство - негативное влияние на деторождение.
2. Тяжелые последствия хронического отравления организма – высокая смертность.
3. Инвалидизация – деградация личности.

Как сказать нет?

1. Твердо отстаивайте свою позицию.
2. Повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и оправданий.
3. Начните сами давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»
4. Откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить».
5. Предложите компромисс или альтернативный вариант.

Важнейшим в профилактической работе является:

- обучение школьников умению противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям;
- формирование у школьников отрицательного отношения к психоактивным веществам и последствиям их употребления.

Кроме наркотиков серьезную угрозу представляют и отдельные психотропные средства, которые оказывают такое же сильное действие на центральную нервную систему, как и наркотики. Современные наркотические средства способны сформировать такую зависимость всего в несколько приемов. Последствия этого заболевания чрезвычайно опасны, так как происходят необратимые нарушения функций внутренних органов, нервной системы и деградация личности. Наркоманы подвержены риску заражения и способствуют распространению ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита, венерических болезней и других опасных инфекционных заболеваний. Наркомания представляет угрозу жизни и здоровью не только для отдельного человека, она представляет опасность для всего общества.

Профилактика наркомании – совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании.

Профилактические меры наркомании, должны включать:

- строгие меры противодействия курению, распространения алкоголя и наркотиков;
- информационно-просветительскую работу среди учащихся и их родителей;
- своевременное выявление функционально несостоятельных семей и коррекцию условий семейного воспитания;
- организацию досуга несовершеннолетних в значимых для них и социально поощряемых формах;
- исследование личностных ресурсов учащихся;
- тренинг социально-психологических навыков устойчивости подростков к употреблению психоактивных веществ, включая: развитие навыков общения в условиях проблемных жизненных ситуаций; формирование установки на здоровье как сверхценность.

Среди предпринимаемых в рамках этой стратегии ключевых инициатив, направленных на снижение уровня потребления алкоголя и наркотиков в молодежной среде, можно выделить следующие:

- недопущение алкоголя и наркотиков в местах, где дети и подростки учатся, играют и проводят свободное время;
- создание в школах и учебных заведениях возможностей для изменения отношения учащихся и родителей к употреблению алкоголя и наркотиков;
- увеличение числа сообщений о вреде наркотиков в средствах массовой информации.

Антинаркотическая пропаганда – пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта.

Преимущества ЗОЖа

Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет. Согласно опросу тех, кто недавно поменял свой образ жизни: после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие.

Стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям:

- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- при пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил;
- наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках;
- сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть;
- кожа становится более упругой и чистой;
- укрепление иммунитета.

Кроме того, исследования показывают, что такой образ жизни позволяет снизить вероятность развития ряда возрастных заболеваний. Кроме того, это отличный пример для близких людей, и, в первую очередь, для детей.

Основы и методы формирования здорового образа жизни

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»:

физическая активность,
сбалансированное питание,
отсутствие вредных привычек,
гигиенический уход,
полноценный сон и отдых,
оздоровительные процедуры,
эмоциональный настрой.

Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются.

Памятка об ответственности за действия, связанные с незаконным оборотом наркотических средств.

На территории Российской Федерации свободный оборот наркотических средств запрещен.

Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления 16-летнего возраста.

Исключение составляет хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, в этом случае уголовная ответственность наступает с 14-летнего возраста.

За незаконные приобретение, хранение, перевозку, изготовление, переработку без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозку без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 228 Уголовного кодекса Российской Федерации, которая предусматривает наказание до 15 лет лишения свободы.

За незаконные производство, сбыт или пересылку наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылку растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 228.1 Уголовного кодекса Российской Федерации, предусматривающей наказание до пожизненного лишения свободы.

За хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, а также растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 229 Уголовного кодекса Российской Федерации, предусматривающей наказание до двадцати лет лишения свободы.

За перемещение наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов, растений, содержащих наркотические средства, психотропные вещества или их прекурсоры, либо их частей, содержащих наркотические средства, психотропные вещества или их прекурсоры, инструментов или оборудования, находящихся под специальным контролем и используемых для изготовления наркотических средств или психотропных веществ через таможенную границу Таможенного союза в рамках ЕврАзЭС либо Государственную границу Российской Федерации с государствами - членами Таможенного союза в рамках ЕврАзЭС лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 229.1 Уголовного кодекса Российской Федерации, которая предусматривает наказание до пожизненного лишения свободы.

За склонение к употреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 230 Уголовного кодекса Российской Федерации, которая предусматривает наказание до пятнадцати лет лишения свободы.

За организацию либо содержание притонов или систематическое предоставление помещений для употребления наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов лица привлекаются к уголовной ответственности по статье 232 Уголовного кодекса Российской Федерации, которая предусматривает наказание до семи лет лишения свободы.

Напоминаем: незнание закона не освобождает от ответственности!

**ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ
НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ:**

- 1. ВНЕШНЯЯ НЕОПРЯТНОСТЬ
- 2. ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ
- 3. ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА КОЖИ
- 4. РАСШИРЕННЫЕ ИЛИ СУЖЕННЫЕ ЗРАЧКИ
- 5. ПОТЕРЯ АППЕТИТА, ИСТОЩЕНИЕ
- 6. ИЗМЕНЕНИЕ РЕЧИ, НЕТИПИЧНАЯ МИМИКА
- 7. ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ
- 8. ПОЯВЛЕНИЕ НОВЫХ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫХ ЗНАКОМЫХ



ЭТО ГУБИТ ТВОЮ ЖИЗНЬ



**НЕПРАВИЛЬНЫЙ
НЕВЫБОР**

ЭТО ДЕЛАЕТ ТЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ

