

СЛОВО «НАРКОТИК» В ПЕРЕВОДЕ С ГРЕЧЕСКОГО ОЗНАЧАЕТ «ОНЕМЕНИЕ» - ЭТО ПСИХОАКТИВНОЕ СРЕДСТВО, СНИЖАЮЩЕЕ ФИЗИЧЕСКУЮ И УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ, ПРИТУПЛЯЮЩЕЕ БОЛЬ И ОКАЗЫВАЮЩЕЕ УСПОКАИВАЮЩЕЕ И СНОТВОРНОЕ ДЕЙСТВИЕ.

ПОЧЕМУ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ

- нет сил справиться с трудностями;
- нет взаимопонимания с родителями;
- проблемы в школе;
- давление со стороны старших ребят;
- желание установить дружеские отношения в новой компании;
- возможность привлечь внимание;
- неумение интересно проводить свободное время;
- чтобы расслабиться;
- просто попробовать, ради интереса;
- «за компанию»;
- чтоб казаться взрослее или «круче».

К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ

- Человек становится раздражительным, злым и безразличным ко всему происходящему.
- Резкие и частые перепады настроения, ухудшение памяти и внимания, потеря жизненных ценностей.
- Разрушение семьи, ссоры с родителями, потеря друзей, снижение успеваемость в школе.
- Неопрятный внешний вид, изменения аппетита.
- Нарушение закона: кражи, насилия, разбои.
- Различные заболевания, бессонница.
- Несчастные случаи: травмы, пожары, аварии.
- Суицидальные наклонности.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ», КОГДА ПРЕДЛАГАЮТ НАРКОТИКИ

- **Вежливый отказ:** «Хочешь попробовать?» - «Нет, спасибо. Это мне не интересно», «Я и без этого прекрасно себя чувствую».
- **Более жесткий ответ:** «Не бойся - все путем» - «Это не для меня - мне не хочется умереть молодым!», «У меня нет на это времени».
- **Объяснить причину отказа:** «Почему не хочешь?» - «Наркотики не решат мои проблемы», «Я найду, на что потратить деньги», «Я хочу быть здоровым».
- **Сменить тему:** «Давай покайфуюем?» - «А ты слышал, что...», «Может, сходим в спортзал?»
- **Надавить со своей стороны:** «Если бы ты был крутым, ты бы попробовал» - «Ты отстал от жизни, это сейчас не модно и не круто».
- **Использовать юмор:** «Давай попробуй – будет весело» - «Я за витамины!».
- **Не поддаваться на «слабо».** «Тебе слабо?» - «Мне слабо быть зависимым всю оставшуюся жизнь».
- **Не проявлять интереса:** тебе предлагают наркотик – не обращай внимания, просто пройди мимо.
- **Сила в числе.** Лучше общаться с тем, кто не употребляет наркотики.
- **Избегать ситуации и мест, где на тебя могут оказать давление.** Если предлагают в компании, не сменить ли тебе компанию? Настоящие друзья не будут предлагать тебе и тем более заставлять попробовать яд.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Закон РФ «О наркотических средствах и психотропных веществах» запрещает потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача.

В соответствии с Уголовным кодексом РФ, мера наказания за преступление, связанное с наркотическими веществами:

1. **Употребление** наркотиков предусматривает штраф или арест до 15 суток.
2. **Приобретение, хранение, изготовление** грозит лишением свободы на срок от 3 до 10 лет.
3. **Производство, сбыт и пересылка** - лишение свободы на срок от 4 до 20 лет.
4. **Выращивание** наркосодержащих растений - штраф или арест на 15 суток, лишение свободы на срок от 2 до 8 лет.
5. **Склонение к употреблению** наркотических средств - лишение свободы на срок от 3 до 12 лет.



ПОМНИ! ДАЖЕ ПРИ ОДНОКРАТНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ НАСТУПАЕТ ПРИВЫКАНИЕ И ЗАВИСИМОСТЬ!

БУДЬ МОДНЫМ!

- 1. Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю**, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найди именно для себя способ двигательной активности.
- 2. Соблюдай режим питания.** Не передай, и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу, необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивая себя в животных жирах и сладостях.
- 3. Не переутомляйся умственной работой.** Получай удовлетворение от учебной деятельности.
- 4. В свободное время занимайся творчеством.** Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.
- 5. Знай и соблюдай правила общения.**
-Доброжелательно относитесь к людям. (Чаще говори вежливые слова, говори всегда правду, ведь ложь не красит человека, не перебивай старших, не загрязняй свою речь нецензурными словами.)
- Прежде чем вступить в конфликтную ситуацию, подумай над тем, какой результат ты хочешь получить.
- В конфликте признавай не только свои интересы, но и интересы другого человека. Это позволит тебе сохранить в норме своё психическое здоровье. **Помни!** Общение это ежедневный труд!

- 6. Соблюдай режим сна и бодрствования.** Выработай, с учетом своих индивидуальных особенностей характера, способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.
- 7. Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения.** Одевайся строго по погоде. Соблюдай технику безопасности во время физического труда, занимаясь сортом, при использовании спортивного инвентаря.
- 8. Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!
- 9. Занимайся закаливанием** организма и определи для себя способы, которые помогают победить простуду.
- 10. Не позволяй другим,** тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом заманивать тебя в ловушку. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное, наркотические средства или психотропные веществ и их аналогов и других одурманивающих веществ. Если возникает неуютное чувство – не надо стесняться – твердо заяви о своём отношении к этому, скажи решительное и **однозначное НЕТ!** Не позволяй другим делать что – то против своей воли!

**Сделать правильный выбор сложно,
но это делает тебя увереннее,
сильнее и успешнее!**

МБОУ «СОШ №32»

Памятка по профилактике наркомании среди учащихся 9-х классов



*Социальный педагог Тагирова Р.П.
Педагог-психолог Гаджиева А.М.*

1 февраля 2024 год