

УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ»!



- 1) На предложение попробовать – вежливо откажитесь
- 2) Объясните причину отказа: «Это опасно для жизни»
- 3) Не проявляйте интереса, просто пройдите мимо, не обращая внимания
- 4) Избегайте ситуации и места, где на тебя могут оказать давление
- 5) Если случайно оказался в кругу друзей, среди которых кто-то употребляет наркотики, постарайся уйти как можно скорее



Позвоните или оставьте сообщение по бесплатному круглосуточному телефону доверия в УФСКН России по Республике Башкортостан по номеру

8-800-347-20-30

(Никто не остается без внимания)

Какой будет страна, зависит от тебя!
Новая тема – жизнь без наркотического плена.
Вдвойне опасен наркоман - он лезет в душу и в карман.
Здоровая страна-начинается с тебя!
Наркотики разные - смертью заразные.

Наркомания легализуется с нашего молчаливого согласия.
Один употребляет – все близкие страдают.

Наркоманами на рождаются-ими становятся.

Наркотики – выбор слабого человека!

Наркотики – ядовитый плевок в душу Жизни.

НАША РЕСПУБЛИКА
ПРОТИВ НАРКОТИКОВ!



ЖИВИ СПОРТИВНО! МЫСЛИ ПОЗИТИВНО!





Безвредных наркотиков не существует – все вещества оказывают то или иное влияние на внутренние органы!

Последствия употребления наркотиков

МЕДИЦИНСКИЕ: Депрессия Передозировка Судороги Воспаления вен Заражение крови Гепатит СПИД.	ПСИХИЧЕСКИЕ: Привыкание Страхи Самоубийство	СОЦИАЛЬНЫЕ: Домашние скандалы Потеря друзей Кражи Арест Побои.
--	---	--

MyShared

Последствия наркомании:

- Сильная наркозависимость
- Разрушение межличностных взаимодействий
- Распад семьи
- Утрата профессиональных качеств, незанятость
- Заражение СПИДом
- Психозы: бред, галлюцинации
- Деградация личности
- Ранняя смерть



Информационный лист выпустили волонтеры МБОУ СОШ №2 с. Толбазы

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗОЖ

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
2. Соблюдайте режим дня;
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
4. Любите своих родителей, они - попутчики на вашем пути;
5. Чаще обнимайте своих близких, не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;
6. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;
10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.



Компоненты здорового образа жизни



СООБЩИ, ГДЕ ТОРГУЮТ СМЕРТЬЮ*

Управление Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по Республике Башкортостан

Телефон доверия:
8-800-347-20-30
(звонок по Республике Башкортостан бесплатный)

*** НАРКОТИКИ УБИВАЮТ**

