

*Всероссийский месячник
антинаркотической направленности и
популяризации здорового образа жизни*



**пройдет в МАОУ НТГО «СОШ №2»
с 20 мая по 20 июня 2020 года.**

Уважаемые обучающиеся, родители (законные представители) не будьте равнодушными к данной проблеме, не оставайтесь в стороне, примите участие в мероприятиях, направленных на профилактику наркомании, безнадзорности и правонарушений среди подрастающего поколения, популяризации здорового образа жизни.

Будьте здоровы!

План мероприятий:

1. Творческие мастерские «Мы за ЗОЖ» (создание видеороликов, буклетов, памяток «Мы за здоровый образ жизни!» «Молодое поколение выбирает здоровый образ жизни»);
2. Просмотр видеороликов антинаркотической направленности;
3. Проведение индивидуальных консультаций по здоровому образу жизни во время дистанционного обучения (учителя физической культуры);
4. Фотомарафон «Живи ярко!»;
5. Конкурс рисунков «Здоровая планета» «Мы за счастливое детство»;
6. Семейный круглый стол: «Научись говорить: «Нет!». Сопротивление давлению социального окружения»;
7. Акция «Откажись от вредных привычек» (рассылка рекомендаций на эл.ресурс);
8. Зарядка для всей семьи «Сидим дома» «Будьте здоровы!»



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





Хочешь жить?



**Затянет наркотик на самое дно,
Как в топком болоте
трясина.
И если с наркотиком ты
заодно –
Печальная будет картина.**



СПАЙСАМИ принято называть курительные смеси в виде травы с нанесенным на нее химическим веществом. Это вещество обладает губительным психоактивным действием.

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ СПАЙСОВ

Физические последствия употребления спайсов:

- ✗ Нарушение работы сосудистой системы.
- ✗ Перегрузка печени и почек ядами и токсинами.
- ✗ Перегрузка сердца из-за необходимости усиленной работы.
- ✗ Постепенное возрастание нарушений работы клеток мозга с последующей их гибелью.

**Каждая доза заставляет организм
вырабатывать свой ресурс
на 1–12 месяцев вперед!**

Психические последствия употребления спайсов:

- ✗ Галлюцинации.
- ✗ Утрата принципов, морали, личных привязанностей.
- ✗ Устойчивое депрессивное состояние.
- ✗ Психозы.
- ✗ Неконтролируемая агрессия.
- ✗ Суицидальные наклонности.
- ✗ Асоциальное поведение.
- ✗ Разрушение личности.

**СПАСАЙСЯ
ОТ СПАЙСА!**



**ОСНОВНЫЕ СТАДИИ ФОРМИРОВАНИЯ
НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

- **Начало приема наркотического вещества.**
- **Стадия экспериментирования.** Начинающие наркоманы принимают различные виды наркотического вещества.
- **Употребление наркотиков в компании.** Спайс обычно употребляют в группе «единомышленников».
- **Стадия привычного употребления наркотика.** Наркоман при этом все время наращивает потребляемую дозу и не может прожить и дня без привычного наркотика.
- **Повышенные дозы приема наркотиков.** Здесь имеют место разрыв взаимоотношений наркомана с окружающими его людьми. Возникает множество стрессовых ситуаций. Избавление от них лежит через все те же наркотики.
- **Патологическое пристрастие.** На этой стадии человек уже не видит связи между употреблением наркотиков и явно сказывающимися пагубными последствиями наркомании.



ОСТОРОЖНО – НАРКОТИК!

Наркотик порождает проблемы:

- ⊗ в школе – тебе больше не добиться успеха;
- ⊗ в семье – ты теряешь контакт с близкими людьми;
- ⊗ в твоём окружении – друзья перестают тебя понимать.

Наркотик делает тебя зависимым:

- ✗ вся твоя жизнь будет подчинена ему – ты превратишься в раба;
- ✗ освобождение дается очень тяжело и, к сожалению, не всем;
- ✗ все самое ценное в жизни для тебя будет уничтожено и вытеснено им.

**Наркотик быстро разрушит твой организм,
превратив молодое тело в груду развалин.**

**ГОТОВ ЛИ ТЫ РАССТАТЬСЯ С ЖИЗНЬЮ,
НЕ ДОЖИВ ДО 30 ЛЕТ?**

Реальная опасность:

- ⚡ заражение СПИДом – неминуемая гибель;
- ⚡ передозировка наркотика – вероятная быстрая смерть;
- ⚡ твой окружение становится криминальным – уголовная или административная ответственность;
- ⚡ самоубийство – нередкий итог употребления наркотиков.

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ!

ПРИМИ ВЗРОСЛОЕ РЕШЕНИЕ СУМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!»

Сказать «нет» в любой ситуации – это взрослый, зрелый поступок.

Сказать «нет» – право любого человека вне зависимости от возраста, пола и социального положения.

Кроме права отказаться от наркотиков, у тебя есть и другие не менее важные права:

ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО...

- Быть в безопасности
- Пользоваться уважением окружающих
- Иметь своё собственное мнение и свои убеждения.
- Отказаться: говорить «нет, спасибо», «извините, нет».
- Побывать в одиночестве.
- Не участвовать в каком-либо неразумном мероприятии, которое задумывают твои друзья и близкие.
- Взвесить все плюсы и минусы, принять самостоятельное решение и менять стратегию своего поведения или отношения к чему-либо.
- Покинуть людей, которые умышленно или неумышленно вредят тебе, злоупотребляют тобой, унижают твоё человеческое достоинство.
- На любые чувства и их свободное выражение, если это не нарушает точно такие же права других людей.
- Делать ошибки и самому нести за них ответственность.
- Не быть безупречным.
- Не знать или не понимать чего-либо.

ЕСЛИ НАДО ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ...

Процесс принятия решений включает себя несколько этапов:

- Придумывание возможных вариантов решения.

• Оценка каждого из вариантов с точки зрения его положительных и отрицательных последствий, желательности, реальности, отношения к решению значимых людей и т.п.

• Выбор варианта, принятие окончательного решения. Ответственность за принятое решение лежит на тебе, и ты должен понимать об этом.

• Действия по осуществлению принятого решения.

Рано или поздно перед тобой может встать вопрос: принимать наркотики или не принимать. Необдуманное решение может изменить всю твою жизнь.



ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

- потеря контроля над поведением
- заражение венерическими заболеваниями
- нежелательная беременность
- скандалы в семье, проблемы с учёбой, работой
- финансовые трудности (долги, продажа вещей из дома, постоянный поиск денег)
- конфликты с друзьями
- конфликты с законом
- потеря нравственных ценностей
- нежелание жить, утрата смысла существования.
- серьёзные проблемы со здоровьем (физическим и психическим)

ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ:

- необратимые изменения головного мозга.
- параличи, судорожные припадки, инсульты.
- отставание в психическом развитии, снижение интеллекта
- эмоциональная неустойчивость, тревога, депрессия.
- бред, галлюцинации, попытки самоубийства.
- заражение крови (сепсис).
- поражение сердечно-сосудистой системы
- разрушается печень (токсическое поражение, гепатит, цирроз).
- развивается почечная недостаточность.
- сильное снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям.
- огромный риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитом.
- импотенция.
- разрушение зубов и костей.
- велика опасность передозировки, вплоть до смертельного исхода

МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



Протяни руку: помоги своему ребёнку!



Ест много сладкого и пьёт много воды



Кожа становится бледной, измождённой, повреждения на коже долго не заживают



Из дома пропадают деньги и вещи



Непривычный блеск глаз.



Зрачки вне зависимости от освещения постоянно или расширены, или размером с маленькую точку



Становится раздражительным, неконтактным



Старается уединиться в своей комнате как будто что-то утаивает
Замолкает во время разговора по телефону, как только в комнату входят другие люди



Скрывает новые интересы и новых знакомых от близких людей



Признаки, по которым можно определить, что человек употребляет наркотики

МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



МВД РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ



УМЕЙ
РАДОВАТЬСЯ БЕЗ АЛКОГОЛЯ
МЕЧТАТЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ
ОБЩАТЬСЯ БЕЗ СИГАРЕТЫ

