|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| logo**ПАМЯТКА****для подростков по профилактике наркомании****«Спасём жизнь вместе!»****Сообщи, где «продают смерть»**  | **НАРКОМАНИЯ***происходит от греческих слов:*narke – **«оцепенение»** mania – **«бешенство, безумие»**Наркомания, как правило, сочетается с алкоголизмом. С одной стороны, те молодые люди, которые начинают в школьные годы начинают употреблятьКрепкие алкогольные напитки потом быстро переходят на наркотики. С другой стороны, отсутствие наркотиков многие наркоманы стремятся компенсировать алкоголем. | **три разновидности последствий** **наркомании:*** ***биологические***

прогрессирующее падение активности, энергетическогопотенциала личности, угасание влечений, биологическихпотребностей (еда, сон и др.), снижение сопротивляемости, прогрессирующее истощение организма.***-социально-психологические*** нравственно-этическая деградация личности, сначала снижается, а затем постепенно утрачивается ценность всех других интересов и потребностей, кроме употребления наркотиков.* ***криминальные***

наркоман, чтобы удовлетворить свое влечение, вынужден сначала пропускать, а затем совсем оставить учебу или работу, вынужден искатьпротивозаконные пути ихприобретения, чаще всего путем краж, ограблений и т.д. При отсутствии денег наркоман не останавливается ни перед какими средствами для достижения цели, в том числе и убийством.Наркомания связана и с самоубийством, где основнаяпричина – неудовлетворенность жизнью. | **\*Преследуется ли****употребление наркотиков законом?****\*Могут ли за использование наркотиков посадить в тюрьму?**В уголовном и административном кодексах РК есть целый **ряд статей, предусматривающих наказания за действия, связанные с наркотиками**.Следует понимать, что даже ничтожно малое количество наркотиков, которое обнаружит представитель закона, служит основанием для задержания и целой цепи неприятностей.C:\Users\Lapshin\Desktop\i.jfif |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СПИД и наркомания****неотделимы друг от друга**Рост наркомании резко обостряет проблему СПИДа. **Ежедневно** во всем мире 6000 человек заболеваютВИЧ-инфекцией, из них 70% приходят к этому через внутривенное введение наркотиков. | **А ТЫ СОГЛАСЕН?*** **Наркомания – это преступление.**
* **Наркомания – это болезнь.**
* **Наркомания неизлечима.**
* **Наркоманы – это зомби.**
* **Наркоман может умереть от передозировки наркотика.**
* **Наркоман может умереть от СПИДа.**
* **Наркомания – это болезнь, которая излечима.**
* **У наркомана нет друзей.**

 | **Модно быть здоровым и успешным****Как быть здоровым и успешным?*** Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
* Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это

добавляет до 20 лет жизни.* Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
* Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно–кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
* Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
* Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7- 10 лет жизни.

C:\Users\Lapshin\Desktop\maxresdefault.jpg | * Не разрушай своё здоровье и жизнь!
* Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
* Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
* Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
* Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
* Не будь жертвой

курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.* Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

 |