

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Марий Эл
«Строительно-промышленный техникум»

Как не начать употреблять наркотики

Алмакаев Никита
1 курс



ПРИМЫ

ПРАВИЛЬНОЕ

РЕШЕНИЕ

ВЫБИРАЙ ДРУЗЕЙ С УМОМ



Если кто-то придерживается другого мнения, то друг ли он для тебя?

- Настоящие друзья не станут уговаривать тебя попробовать наркотики. Конечно, ты можешь спросить - а как же мне выбрать хорошего друга? Все просто: наблюдай за людьми, убедись в том, что это моральные и благонравственные личности - и все будет хорошо. Сперва стоит узнать человека, только потом дружить
- Настоящие друзья не станут стыдить и шутить над тобой за то, что ты не употребляешь наркотики!
- Настоящие друзья тебя уважают, они хотят, что ты был счастлив и успешен!

ПОМОГИ ДРУЗЬЯМ НЕ ПОПАСТЬ В ЛОВУШКУ



- Помогай своим друзьям в этом деле, заботься о них

К слову...

Не стесняйся рассказывать все про наркотики своим родителям. Если уж ты не сможешь помочь, то родители - точно придут на помощь!

ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ И ПОЛУЧАЙ ОТВЕТЫ

- Как говорится, предупрежден - значит вооружен. Тебе нужно знать о наркотиках и их действии на организм не так уж и много, чтобы принять единственно верное решение
 - Ты знаешь, что наркотики - причина появления сыпи по всему телу, сильных галлюцинаций и потери зубов?
- Ты знаешь, что тот, кто употребляет наркотики, находится в зоне повышенного риска заражения СПИДом и другими заболеваниями?



Знание – сила!

ПОМНИ, ЧТО ЛЕГКИЕ НАРКОТИКИ - ЭТО ТОЖЕ НАРКОТИКИ



Помни – безвредных наркотиков не бывает!

- Алкоголь и табак, пусть даже на них общество и смотрит куда благосклоннее, тоже являются наркотиками. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно из-за употребления алкоголя умирает более 2,5 миллионов человек.
- Немало, не так ли? Следует постоянно помнить, что не бывает безвредных наркотиков
- В любом случае, не употребляй!



УЧИТЬСЯ

ГОВОРИТЬ

НЕТ

СКАЖИ НАРКОТИКАМ «НЕТ» ПРАВИЛЬНО



- Порой отказать сложно. Тебе нужно быть предельно убедительным и никого при этом не обидеть
- Подумай над тем, как бы можно сформулировать отказ
- Вот несколько примеров:

- Да я вообще домой шел, надо с сестрой посидеть!
- Да нет, я иду на тренировку!
- Спасибо, но нет!. Здоровье – не казенное!

ДУМАЙ О ВОЗМОЖНЫХ ДОЛ- ГОВРЕМЕННЫХ ЭФФЕКТАХ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ



- **Верить или нет, но даже одно решение может серьезно изменить жизнь**
- **Да, часто так и бывает достаточно всего одного решения, чтобы столкнуться с ужасными последствиями или же избежать их!**

УЧИСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ», НЕ ИСПЫТЫВАЯ ЗА ЭТО ВИНУ



- Всегда помни о том, почему ты отказываешься - ты заботишься о здоровье, о собственной жизни и успехе, ты не можешь позволить себе размениваться на такое
- Если помнить про то, что наркотики - это не твоя тема, то вряд ли тебя посетит чувство вины за отказ
- А если нет чувства вины, то и давление сверстников переносится легче!

УВАЖАЙ СЕБЯ



- Люди, употребляющие наркотики, не уважают себя. Они понимают, что губят свою жизнь, что ранят чувства близких. Но они не в силах остановиться. Порой это объясняется тем, что они просто не хотят останавливаться, думая, что заслуживают такой участи
- А ведь если бы у них было чуть лучше с самоуважением, эти люди смогли бы избавиться от пагубной привычки
- Чтобы уважать себя, надо знать, кто я и что я. Если ты полюбишь себя, то ни один наркотики в мире не даст тебе чувство такой же радости



ЖИВИ

АКТИВНОЮ

ЖИЗНЬЮ

ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ



- На самом деле очень сложно заниматься спортом и принимать наркотики в одно и то же время. Вся эта беготня, игра в команде, работа на результат, если тело с мозгами не в тонусе - это кошмар как сложно
- Соответственно, чем больше в жизни спорта, тем проще избегать наркотиков
- Конечно, не спортом единым спасается человек от наркотиков, но вот занимательный факт: физическая активность приводит к выработке эндорфинов, специальных гормонов, делающих людей... счастливее!

ВЫБИРАЙСЯ НА ПРИРОДУ



- Скука это, возможно, одна из тех причин, по которой люди тянутся к наркотикам. Но зачем скучать?
- Справиться со скукой можно множеством разных способов, одним из которых является выезд на природу
- Не обязательно именно «выезд», можно и «выход». Вполне возможно, что рядом с местом твоего проживания есть роща или парк!

ЗАЙМИСЬ МЕДИТАЦИЕЙ, ЙОГОЙ ИЛИ ПИЛАТЕСОМ



- Если ты думаешь, что это - для пожилых людей, ты ошибаешься. Это первоклассные упражнения для всех, кто хочет напрячь не только тело, но и ум. С помощью этих упражнений можно начать слышать голос своего собственного организма чуть громче - и, как следствие, уменьшить свои шансы попасть в ловушку наркотиков
- Многие отмечают улучшение самочувствия после тренировок. А разве начтет принимать наркотики человек, которому и так хорошо?

ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО



- Что общего у еды и наркотиков? Еда, что очевидно, влияет на твой организм и на твое же самочувствие. Если ты ешь фастфуд и не следишь за своим собственным здоровьем, то вряд ли твоему самочувствию можно будет позавидовать
- А тогда, когда организм не в тонусе, усиливается соблазн попробовать наркотики!
- Если в твоём рационе будет достаточно полезных продуктов, то у организма будет достаточно питательных веществ и энергии, чтобы ты был счастлив и свободен от наркотиков!



Информация взята с сайта
<http://ru.wikihow.com/не-начать-принимать-наркотики>