

10 ПРИЧИН СКАЗАТЬ «НЕТ» НАРКОТИКАМ

1. Наркотики устраниают личность
2. Наркотики дают фальшивое представление о реальности
3. Наркотики приводят к несчастным случаям
4. Наркотики уничтожают дружбу
5. Наркотики подавляют волю
6. Наркотики являются препятствием к духовному развитию
7. Наркотики толкают людей на кражи и насилие
8. Наркотики являются источником тяжелых заболеваний
9. Наркотики разрушают семьи
10. Наркотики – причина патологии развития детей

5 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ «НЕТ»

- Нет!** Я не собираюсь травить свой организм!
- Нет!** В будущем я хочу иметь здоровую семью!
- Нет!** Мне не хочется умереть молодым!
- Нет!** Я занимаюсь спортом, мой тренер этого не одобрит!
- Нет!** Я не хочу сесть в тюрьму!

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка (без цели сбыта). Ч.1, 2, 3 ст. 228 УК РФ:
◆ в значительном размере от штрафа до 40 000 руб. или 480 часов обязательных работ до 3 лет лишения свободы;
◆ в крупном размере 3–10 лет лишения свободы;
◆ в особо крупном размере 10–15 лет лишения свободы.

Незаконное производство, сбыт, пересылка. Ч. 1–5 ст. 228.1 УК РФ:
◆ санкция по данной статье предусматривает до 20 лет лишения свободы.

Склонение к употреблению. Ч. 1–4 ст. 230 УК РФ
◆ От 3 до 5 лет лишения свободы.

Потребление. Ч. 1–2 ст. 6.9. КоАП РФ.
◆ 4–5 тыс. руб. штраф или арест на 15 суток.

Пропаганда. Ч. 1–2 ст. 6.13 КоАП РФ.
◆ 4–5 тыс. руб. штраф для граждан
◆ 40–50 тыс. руб. для должностных лиц
◆ 800 тыс. руб. – 1 млн. руб. для юридических лиц.

СЕГОДНЯ МОДНО БЫТЬ УСПЕШНЫМ, АКТИВНЫМ, ТАЛАНТЛИВЫМ И ЗДОРОВЫМ!



С уважением,
Глава муниципального
образования Академическое
Игорь Григорьевич Пыжик



Учитесь управлять собой,
Во всем ищите добрые начала,
И, споря с трудною судьбой
Умейте начинать сначала.
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору.
При быстром продвижении в гору
Друзей в пути не растерять.
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно для тех, кто рядом.
Не умирайте, пока вы живы,
Поверьте, беды все уйдут,
Несчастья тоже устают.
А завтра будет день счастливый!

Евробуклет по вопросу профилактики наркомании.
Изготовлен по заказу Местной Администрации МО МО Академическое.
Компьютерная верстка, дизайн и печать:
ООО «Издательский ДомПремимум Пресс»
(197374, Санкт-Петербург, ул. Оптиков, д.4. к.2, лит.А, пом. 3-Н, К 371).
Тираж 400 экз. Дата выхода 28 марта 2024 года.
Распространяется бесплатно.+6

Внутригородское муниципальное образование
города федерального значения Санкт-Петербурга
муниципальный округ

АКАДЕМИЧЕСКОЕ



В счастливой жизни НЕТ места наркотикам



Профилактика наркомании

Настоящий евробуклет
носит рекомендательный и разъяснительный
характер, материалы для евробуклета
по профилактике наркомании согласованы
с прокуратурой Калининского района
Санкт-Петербурга

2024

**Независимость –
это умение говорить: «НЕТ».**

Каждый раз,

когда ты говоришь «нет»,

ты становишься свободнее, независимее.

**Встать на свои ноги, идти своим путем –
смысл независимости.**

КАК СТАТЬ НЕЗАВИСИМЫМ?

1. Научись ценить себя.

Твоя самооценка складывается из мыслей и ощущений, которые ты испытываешь к самому себе.

При высокой самооценке ты чувствуешь себя:

- успешным;
- способным;
- открытым миру и окружающим;
- любимым.

Не позволяй прошлым неудачам удерживать тебя. Извлекай уроки из своих ошибок и двигайся дальше.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе пробовать себя в новых областях и найти себя;
- уделяй время самообразованию. Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;
- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;
- придерживайся установки «Я могу». Составь реальное расписание по достижению целей и поощряй себя по мере их достижения;
- определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех. Гордись собой таким, какой ты есть;
- используй и развивай свои таланты;
- гордись своими победами, как большими, так и маленькими;
- учись наслаждаться собственным обществом. Отводи себе время на то, чтобы побыть наедине со своими мыслями и чувствами. Делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом);

Будущее

**без
наркотиков**



– руководствуйся общепринятыми нормами поведения. Делай то, от чего ты будешь чувствовать себя счастливым и полноценным.

2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.

В период взросления рядом часто оказываются «доброжелатели», предлагающие «брать от жизни всё!», обещающие незабываемые впечатления. Ты поверишь их уверениям о том, что наркотики помогут приобщиться к обществу избранных, стать частью модного мира – и твоя жизнь закончится, не успев начаться.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ?

1. Разберись в ситуации.

Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего подумай о последствиях. Задай себе вопросы:

- Может ли это нанести вред моему здоровью?
- Может ли это привести к проблемам с друзьями?

родителями? учителями? полицией?

– Какие могут быть положительные и отрицательные последствия?

– Как я буду относиться к себе завтра? Буду ли считать, что принял правильное решение?

– Будут ли мои близкие разочарованы моим решением?

2. Прими свое решение и сообщи о нем.

Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:

- стой или иди, выпрямившись;
- смотри людям прямо в глаза;
- говори ясно и по делу, обычным голосом;
- не оправдывайся.

НЕ БОЙСЯ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ

Если тебе тяжело, у тебя возникли проблемы, появились вопросы, здесь тебя всегда выслушают и помогут разобраться в трудной ситуации:

Единый общероссийский
детский телефон доверия:

8 800 2000 122

(круглосуточно, бесплатно)

Телефон доверия по вопросам наркологии
(для взрослых):

714-42-10

