

**ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ  
В ЖИЗНИ –  
ЗДОРОВЬЕ  
СВОБОДА  
ЛЮБОВЬ  
СЧАСТЬЕ  
МИР С САМИМ СОБОЙ**



- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -**
- ✓ СПОРТ
  - ✓ ЗАКАЛИВАНИЕ
  - ✓ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА
  - ✓ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ
  - ✓ ПИТАНИЕ
  - ✓ ГИГИЕНА
  - ✓ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

МБОУ ВСОШ № 2

347781

Ростовская область

Веселовский район

п. Веселый

ул. Почтовая 87

Телефон: 8 863 58 6-17-68

E-mail: [vsosh2206@yandex.ru](mailto:vsosh2206@yandex.ru)

Web-сайт: <http://veselyi.rostovschool.ru/>

2024 г.

**ЦЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ!**



**МЫ**



**ЖИЗНЬ!!!**

учащиеся 8б класса  
педагог-психолог  
Байрамова О.Л.

## ПРИЧИНЫ ОТКАЗА ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

- Избегание болезней, сохранение здоровья и жизни;
- Возможность активной социализации;
- Сохранение красивой внешности;
- Демонстрация положительного поведения, проявления себя как личности;
- Наркотики дают фальшивое представление о счастье;
- Наркотики не дают мыслить за самого себя;
- Наркотики часто приводят к несчастным случаям;
- Наркотики уничтожают дружбу;
- Наркотики делают человека слабым и безвольным;
- Наркотики являются препятствием к духовному развитию;
- Наркотики разрушают семьи.



## Что делать, если ты уже начал употреблять наркотики?

1. Не молчи о случившемся, расскажи близким, и вместе решайте проблему.
2. Попробуй сменить свою компанию.
3. Скажи себе твердо:  
- «Я хочу быть здоровым, сильным, счастливым. Я хочу иметь здоровых детей».

**240-60-70**



«Телефон доверия» ГБУ  
«НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»  
Ростовской области  
**Здесь тебе помогут!**

**240-81-00**



Анонимный «телефон доверия»  
нарконтроля.

**Сообщи о тех, кто производит и торгует смертью.**

## Советы, которые помогут избежать злоупотребления ПАВ:

Доверительное общение с родными и близкими;  
ЗОЖ и физкультура;  
Активное участие в общественной жизни;  
Хобби, увлечения;  
Радуйтесь жизни. Научитесь говорить «НЕТ!»

## СОВЕТЫ сомневающемуся человеку:

Подумай, соответствует ли то, чего хотят другие, тому, что хочешь ты.

Представь последствия: что случится, если ты поддашься влиянию других людей?

Спроси себя: насколько ты доверяешь словам, с помощью которых другие люди пытаются повлиять на твои решения и поступки.

Задавай уточняющие вопросы, когда ты сомневаешься в том, что тебе говорят чужие люди.

Помни: глупых вопросов не бывает!

