

Научись ценить себя. Сильные и слабые стороны есть у всех. Гордись собой таким, какой ты есть.

Уделяй время самообразованию. Разносторонне развитые люди интересны окружающим.

Участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе попробовать себя в новых областях и найти себя.

Используй и развивай свои таланты. Гордись своими победами, как большими, так и маленькими.

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

Наслаждайся собственным обществом. Отводи себе время на то, чтобы побыть наедине со своими мыслями и чувствами.

Будь свободным!
Цени жизни в ярких красках!

Как стать независимым?

Независимость – это умение говорить «НЕТ». Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. Встать на ноги, идти своим путём – смысл независимости.

Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.



Если тебе предлагают наркотики, будь спокойным, чётко и ясно дай понять, что ты уже для себя решил не пробовать и не употреблять наркотики!

Отказывайся, не вступая в переговоры.

Ты не должен никому давать какие-то объяснения. Повернись и молча уйди!

МБУ «Библиотека» г. Новочебоксарск



Моя жизнь – мои правила.

**Мой выбор –
жизнь без
наркотиков!**



Сегодня проблема наркомании приобрела характер эпидемии, справиться с которой можно только всем миром.

Наркомания подобна инфекционному заболеванию, только в роли вируса выступает информация, провоцирующая интерес к наркотикам, а источником инфекции являются те, кто употребляет наркотики и те, кто их распространяет. Заразиться может каждый, но особой опасности подвергаются те подростки, у которых напрочь отсутствует иммунитет.

Особенно важно обратить внимание на эту проблему родителям несовершеннолетних детей.

Возраст "первой пробы" %



Знаете ли вы?



Около 60 % наркоманов нигде не учатся и не работают, т. е. не имеют никаких источников дохода. В результате чего реализация и употребление наркотических и сильнодействующих психотропных веществ связаны с постоянным ростом уголовных преступлений: кражи, грабежи, разбои, убийства.

НаркоОБМАНИЯ:

Рабство под видом свободы
Слабость под видом силы
Банальность под видом индивидуальности

7 причин сказать «НЕТ» наркотикам

1. Наркотики не дают самостоятельно мыслить, делают слабым и безвольным;
2. Толкают на преступления и правонарушения;
3. Дают фальшивое представление о счастье;
4. Уничтожают дружбу и разрушают семью;
5. Приводят к несчастным случаям и смертности от передозировки, сокращают жизнь на 20-25 лет;
6. Приводят к уродству новорождённых детей;
7. Являются источником заболеваний: ВИЧ, вирусный гепатит.

