

**Знаешь,  
быть здоровым – модно!**  
**Соблюдай правила  
четырёх «НЕТ!»  
наркотикам:**

**1. Психологическим веществам – всегда только «Нет!».** Это правило требует постоянно вырабатывать в себе твёрдое неприятие любых психоактивных веществ (наркотических и токсических) в любых дозах. Какими бы они ни были малыми, в любой обстановке, и компании.

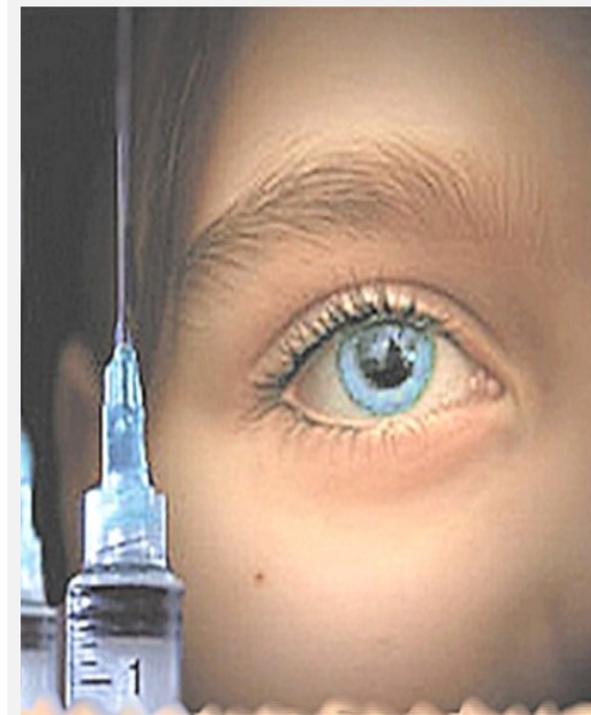
**2. «НЕТ!» - безделью.** Постоянное формирование умений получать удовольствия от ежедневной полезной деятельности (хорошая учёба, занятия спортом, активный отдых на природе) и твёрдый отказ от безделья, скучной, неинтересной жизни, праздного времяпровождения.



**3. «НЕТ!» – компании, в которой употребляют наркотик.** В жизни большое значение приобретает умение выбирать друзей. Надо научиться избегать компаний, в которых допускается приём наркотиков.

**4. «НЕТ!» – своей стеснительности, когда предлагают попробовать наркотик.** Это требование научиться противостоять влиянию тех, кто манит на гибельный путь получения удовольствий от психоактивных веществ, уничтожающих здоровье и разрушающих жизнь

Наш адрес: Республика Башкортостан  
город Нефтекамск ул. Ленина, 30  
Тел.: 4-44-01  
Сайт: [www.mirbiblio.ru](http://www.mirbiblio.ru)



Муниципальное бюджетное учреждение  
«Централизованная библиотечная система»  
городского округа город Нефтекамск  
Республики Башкортостан  
Электронная библиотека

**Мы -  
против  
наркотиков!**

памятка

2021 год



**Друг, скажи:  
«Нет наркотикам!».**

**Наркомания** – роковая наследственность; неумение владеть своими чувствами.

Не ищите решения своих проблем в наркотиках.

Судьба этих людей очень тяжела. Они осознают, какую губительную роль играют в их жизни наркотики, но не находят в себе силы самостоятельно вырваться из плена.

**Дорогой друг, помоги им, если есть такие рядом с тобой.**

Легче никогда не пробовать наркотики, чем избавиться от пристрастия к ним. По мнению ученых, в мире более 200 миллионов людей, страдающих наркоманией. Не увеличивай это число!

**Лучше быть «белой вороной», чем быть наркоманом. Дай отпор наркотикам!**

Наркотики могут заглушить боль, но не избавят от нее, и они принесут тебе большой вред.

Лишь сначала бывает хорошо. Ты ищешь свободу – находишь рабство. Сначала наркотики для тебя, потом ты для наркотика. **Остановись!**



Займи свое свободное время – **занимайся спортом, туризмом, веди здоровый образ жизни, читай книги, ходи в музеи, кино, театры.**

Разве в детстве ты об этом мечтал? Разве твоя мама, подарившая тебе жизнь, хотела такой судьбы для тебя?

Если ты все-таки колебься, посмотри на себя в зеркало. Кто ты? Что ты? Прежде чем решиться на это, подумай: **хочешь ли ты стать рабом?** Может, есть еще время очнуться.