

## **Методические рекомендации по проведению классного часа, посвященного профилактике распространения и употребления ПАВ.**

**Цель:** воспитание психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме ПАВ.

### **Задачи:**

- формирование знаний о наступлении уголовной и административной ответственности за употребление и распространение ПАВ.
- формирование убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления никотинсодержащей продукции, алкоголя и наркотических веществ;
- выработка навыков самозащиты: формирование навыков сопротивления негативному влиянию сверстников, рекламы и т.д.;
- информирование о психоэмоциональных, физиологических, соматических и социальных последствиях потребления ПАВ.

### **Введение.**

Конец 20 и начало 21 века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения. Современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны.

#### ***А знаете ли вы?***

Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни. Легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: *наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения.* Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

### **Правила и законы, ограничивающие употребление ПАВ.**

Существует немало наркотических средств, которые применяются для лечения болезней, снятия тяжелых форм депрессии и т.д. Эти вещества помогают людям, поэтому их не относят к ряду официальных наркотиков. Как вы думаете, существуют ли правила и законы, ограничивающие употребление и использование наркотиков и психоактивных веществ?

- ❖ Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» 1998 г., устанавливающий общий порядок оборота наркотиков.

- ❖ Уголовный Кодекс Российской Федерации, который запрещает изготавливать, приобретать, хранить, переносить, передавать другим, продавать наркотики и предлагать употреблять их кому бы то ни было.
- ❖ Кодекс об административных правонарушениях, в котором установлена ответственность за употребление наркотиков без разрешения врача, а также за их незаконное приобретение и хранение в небольших количествах.
- ❖ Правила и рекомендации для врачей, которые назначают наркотики больным (психоактивные вещества и наркотические препараты не разрешается назначать тем, у кого нет определенных заболеваний, например, никто не выпишет снотворное больному гриппом).
- ❖ Правила торговли запрещают продавать сигареты детям и алкоголь несовершеннолетним.
- ❖ Правила дорожного движения запрещают пить и употреблять наркотики за рулем.
- ❖ Психоактивное вещество (ПАВ) – это любое вещество, после
- ❖ употребления которого изменяется восприятие, настроение, познавательная

### К группе ПАВ относятся:

**Алкоголь** – пиво, вино, крепкие напитки, в том числе домашнего приготовления.

**Никотин** – табак, сигареты, сигары, папиросы.

**Опиоиды** – производные мака: маковая соломка, ханка и т.д.; героин, кодеин, метадон.

**Каннабиоиды (препараты конопли)** – марихуана, гашиш («анаша», «план»);

**Психостимуляторы** – эфедрин, эфедрон, первитин, кокаин, экстази, амфетамин.

**Галлюциногены** – ЛСД, РСР (фенциклидин), грибы рода *Psilocybe*, содержащие псилоцин и псилоцибин.

**Седативные средства** – барбитураты (барбитал, фенобарбитал, люминал, веронал и т.д.), бензодиазепины (феназепам, нитразепам, диазепам, элениум);

**Летучие ингалянты** – растворители, бензин, клей, ацетон и др.

**Никотин** относится к алкалоидам – веществам растительного происхождения сложного состава, многие из которых – сильнейшие яды. Никотин – вещество, к которому возникает чрезвычайно сильное пристрастие. Привыкание к табаку и зависимость от него почти столь же сильные, как зависимость от кокаина или героина.

В сигаретном дыму содержится более **4000** различных химических веществ, **43 из них являются доказанными канцерогенами**, т.е. являются причиной возникновения опухолей. В состав табачного дыма входит **окись углерода** (которая содержится в выхлопных газах автомобилей), **ацетон** (используемый в растворителях красок), **цианид водорода** (используемых в газовых камерах), **аммиак** (используемый в минеральных удобрениях и средствах для чистки сантехники), **ртуть, свинец, бензол, кадмий** и т.д.

Большинство курильщиков начинают курить в подростковом возрасте. Существует множество взаимосвязанных факторов, предрасполагающих молодых людей к курению. К ним относятся:

- ❖ широкая распространенность и приемлемость потребления табака в современном обществе;
- ❖ подверженность и уязвимость подростков к рекламе и пропаганде табака, доступность табачных изделий;
- ❖ ролевые модели курящих взрослых – родителей, учителей, кумиров;
- ❖ возрастные особенности подросткового периода – любопытство, склонность к экспериментам, желание продемонстрировать свою самостоятельность и независимость, подверженность влиянию курящих сверстников.

Подростки часто начинают курить «за компанию», чтобы не быть «белой вороной» – им просто не хватает умения и мужества, чтобы поступать не так, как все.

**Алкоголь** - это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и т.д.). По химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм.

При систематическом злоупотреблении алкоголя возникает зависимость и формируются нарушения в большинстве органов и систем. Следует подчеркнуть, что зависимость возникает не к спиртному напитку, а к алкоголю, содержащемуся в нем (в том числе в пиве).

При алкоголизме изменяется личность, характер пьющего. Страдают все составные части психики – мышление, память, воля, эмоции. Появляются раздражительность, слабОВОлие, агрессия, лживость, циничность, жестокость. Меняется характер, прекращается духовный рост, исчезает инициатива, целеустремленность. В итоге развиваются интеллектуальная, эмоциональная, волевая и физическая деградация, тяжелые психические расстройства, происходит потеря социальных контактов.

**Наркотики.** С учетом соответствующего действия психоактивного вещества на центральную нервную систему, которое является причиной повторного потребления для немедицинских целей, и в случаях, если оно ведет к негативным общественным последствиям, Министерство здравоохранения признает такие вещества наркотическими и включает их в специальный список наркотиков.

Наркотик (синоним: наркотическое вещество) – вещество природного или синтетического происхождения, удовлетворяющее трем критериям:

- ❖ **медицинскому**, то есть вещество или лекарственное средство вызывает эйфорию и оказывает специфическое (стимулирующее, седативное, галлюциногенное и другое) действие на центральную нервную систему, что является причиной его немедицинского потребления, это вещество должно вызывать также зависимость (психическую или физическую);
- ❖ **социальному**, то есть немедицинское потребление вещества имеет большие масштабы, а его последствия приобретают социальную значимость;
- ❖ **юридическому**, то есть вещество в установленном законом порядке признано наркотическим и включено в список наркотических средств.

### **Основные причины употребления ПАВ в подростковом возрасте.**

Прежде всего, это стремление все в жизни испытать, или банальное любопытство. «Если другие могут это делать и им нравится, то почему я должен лишаться

себя удовольствия?» — спрашивает себя такой человек. Иногда эта мысль оказывается подсознательной, но определяет поведение. Это и своего рода любопытство и ревность в отношении занятий (скорее, развлечений других людей), стремление в данном случае не столько к тому, чтобы не выделяться из какой-то группы людей, сколько к тому, чтобы не отстать в пользовании некими «благами», не упустить «свое». Этому способствует установка на вседозволенность, когда жизнь понимается как цепь удовольствий.

Еще одна причина – подражание. Во-первых, это умышленное подражание членам какой-либо компании, в которую подросток хочет быть принят; усвоение свойственных данной компании манер; характер поведения облегчает этот процесс, тем более, как мы подчеркивали ранее, подростковые и юношеские компании склонны к жесткому конформизму.

Во-вторых, это подражание значимому человеку. Здесь может проявляться свойственный незрелому уму максимализм - если подражать, то уж во всем, даже и в том, что следовало бы признать недостатком избранного объекта подражания, а также и неспособность разбираться в качествах другого человека - отличать хорошее от плохого, главное от второстепенного.

В-третьих, подражание может быть неосознанным. Так, если взрослые курят в семье, то курение является для ребенка естественной формой поведения.

Следующая группа мотивов связана со стремлением к взрослости. Подросток, юноша или девушка, стремится продемонстрировать перед окружающими свою взрослость, независимость. Это особенно актуально для него в случае, если родители и учителя постоянно подчеркивают перед ним свои особые права и его несамостоятельное положение. Например, постоянные заявления типа: «Мне можно - тебе нельзя», «Тебе еще рано».

Сигарета, рюмка водки или наркотик становятся также и одним из способов самоутверждения для тех, кто не выработал в себе внутренних основ самоутверждения и вынужден прибегать к таким вот внешним знакам. Желание показать себя более взрослым перед сверстниками, то есть выделиться на фоне какой-то группы людей, занять в ней более значимое место, пусть и таким способом, ведет к постоянному употреблению ПАВ.

Еще одним способом самоутверждения является стремление усвоить «модные» манеры, чтобы убедить окружающих в своей незаурядности, современности, и тем самым повысить свой престиж. В таких случаях, например, приходится наблюдать особенно «шикарную», демонстративную манеру курить. Главное, что употребление ПАВ входит в «систему ценностей» человека, рассматривается им как полезное в том или ином отношении занятие, пусть оно и вредно во многих других отношениях.

Часто ПАВ становятся элементом, облегчающим общение, которое в подростковой среде является «сверхценностью» вследствие возрастных коммуникативных особенностей и относительного избытка свободного времени. В общении людей большое значение имеют определенные моменты объединения, подчеркивающие сходство общающихся по какому-то признаку. Таковым является, например, процесс курения. Курение позволяет легче включиться в процесс общения: достаточно подойти к курящим и закурить вместе с ними. Другой повод найти бывает затруднительно, а этот «всегда под рукой». К тому же, курение само по себе создает обстановку для общения, не требуя специального места или каких-либо других условий.

Это же верно и для алкоголя, который становится средством улучшения общения и индуцирования положительных эмоций. При наличии традиционных возрастных проблем во взаимоотношениях алкоголь временно помогает решить их, является как бы универсальным средством раскрепощения, преодоления застенчивости, дает возможность забыть о реальных, а чаще о мнимых, дефектах внешности.

Среди мотивов употребления ПАВ есть и связанные с ложным представлением о том, что психоактивные вещества способствуют хорошему самочувствию. Об этом свидетельствуют ответы молодых людей: «чтобы справиться со стрессом», «с горя», «из-за плохого настроения».

## **Ответственность за употребление и распространение ПАВ.**

### **Административная ответственность**

#### **Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях**

**Статья 6.8.** Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 161-ФЗ) Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 161-ФЗ)

влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток. (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 161-ФЗ)

*Примечание. Лицо, добровольно сдавшее приобретенные без цели сбыта наркотические средства или психотропные вещества, а также их аналоги, освобождается от административной ответственности за данное административное правонарушение.*

**Статья 6.9.** Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, за исключением случаев, предусмотренных частью 3 статьи 20.20, статьей 20.22 настоящего Кодекса, - (в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ) влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда или административный арест на срок до пятнадцати суток.

*Примечание. Лицо, добровольно обратившееся в лечебно-профилактическое учреждение для лечения в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, освобождается от административной ответственности за данное правонарушение. Лицо, в установленном порядке признанное больным наркоманией, может быть с его согласия направлено на медицинское и социальное восстановление в лечебно-профилактическое учреждение и в связи с этим освобождается от административной ответственности за совершение правонарушений, связанных с потреблением наркотических средств или психотропных веществ.*

**Статья 6.10.** Вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ (в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ).

1. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, влечет наложение административного штрафа в размере от одного до трех минимальных размеров оплаты труда.

2. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление спиртных напитков или одурманивающих веществ влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до десяти минимальных размеров оплаты труда.

3. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетних, а также лицами, на которых возложены обязанности по обучению и воспитанию несовершеннолетних, - влекут наложение административного штрафа в размере от пятнадцати до двадцати минимальных размеров оплаты труда.

*Примечание. Под пивом и напитками, изготавливаемыми на его основе, в части 1 настоящей статьи, части 4 статьи 14.16, части 1 статьи 20.20 и статье 20.22 настоящего Кодекса следует понимать пиво с содержанием этилового спирта более 0,5 процента объема готовой продукции и изготавливаемые на основе пива напитки с указанным содержанием этилового спирта.*

**Статья 6.13.** Пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров. Пропаганда либо незаконная реклама наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двадцати до двадцати пяти минимальных размеров оплаты труда с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой; на должностных лиц - от сорока до пятидесяти минимальных размеров оплаты труда; на лиц, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица - от сорока до пятидесяти минимальных размеров оплаты труда с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой; на юридических лиц - от четырехсот до пятисот минимальных размеров оплаты труда с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой либо административное приостановление деятельности на срок до девяноста суток с конфискацией рекламной продукции и оборудования, использованного для ее изготовления, или без таковой. (в ред. Федерального закона от 09.05.2005 N 45-ФЗ).

*Примечание. Не является административным правонарушением распространение в специализированных изданиях, рассчитанных на медицинских и фармацевтических работников, сведений о разрешенных к применению в медицинских целях наркотических средствах, психотропных веществах и их прекурсорах.*

**Статья 20.20.** Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах (в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ).

1. Распитие пива и напитков, изготавливаемых на его основе, а также алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта менее 12 процентов объема готовой продукции в детских, образовательных и медицинских организациях, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения, в организациях культуры (за исключением расположенных в них организаций или пунктов общественного питания, в том числе без образования юридического лица), физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях - влечет наложение административного штрафа в размере от одного до трех минимальных размеров оплаты труда.

2. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции с содержанием этилового спирта 12 и более процентов объема готовой продукции на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах (в том числе указанных в части 1 настоящей статьи), за исключением организаций торговли



и общественного питания, в которых разрешена продажа алкогольной продукции в розлив, - влечет наложение административного штрафа в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда.

3. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах - влечет наложение административного штрафа в размере от десяти до пятнадцати минимальных размеров оплаты труда.

**Статья 20.22.** Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах (в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ).

Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах - (в ред. Федерального закона от 05.12.2005 N 156-ФЗ) влечет наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда.

## Уголовная ответственность

### Уголовный кодекс РФ.

**Статья 228.** Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в крупном размере - наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до трех лет.

2. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, - наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового.

#### Примечания.

1. Лицо, совершившее преступление, предусмотренное настоящей статьей, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. Не может признаваться добровольной сдачей наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов изъятие указанных средств, веществ или их аналогов при задержании лица, а также при производстве следственных действий по их обнаружению и изъятию.

2. Крупный и особо крупный размеры наркотических средств и психотропных веществ для целей настоящей статьи, а также статей 228.1 и 229 настоящего Кодекса

утверждаются Правительством Российской Федерации (п. 2 в ред. Федерального закона от 05.01.2006 N 11-ФЗ)

3. Крупный и особо крупный размеры аналогов наркотических средств и психотропных веществ соответствуют крупному и особо крупному размерам наркотических средств и психотропных веществ, аналогами которых они являются (п. 3 введен Федеральным законом от 05.01.2006 N 11-ФЗ).

**Статья 230.** Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ

1. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет. (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

2. То же деяние, совершенное:

- а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;
- б) в отношении заведомо несовершеннолетнего либо двух или более лиц;
- в) с применением насилия или с угрозой его применения,

наказывается лишением свободы на срок от трех до восьми лет.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они повлекли по неосторожности смерть потерпевшего или иные тяжкие последствия наказываются лишением свободы на срок от шести до двенадцати лет.

*Примечание. Действие настоящей статьи не распространяется на случаи пропаганды применения в целях профилактики ВИЧ-инфекции и других опасных инфекционных заболеваний соответствующих инструментов и оборудования, используемых для потребления наркотических средств и психотропных веществ, если эти деяния осуществлялись по согласованию с органами исполнительной власти в области здравоохранения и органами по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ. (примечание введено Федеральным законом от 08.12.2003 N 162-ФЗ)*

**Статья 231.** Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества.

1. Посев или выращивание запрещенных к возделыванию растений, а также культивирование сортов конопли, мака или других растений, содержащих наркотические вещества, - наказываются штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет либо лишением свободы на срок до двух лет (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

2. Те же деяния, совершенные:

- а) группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;
- б) в крупном размере,

наказываются лишением свободы на срок от трех до восьми лет.

*Примечание. Размеры запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества, для целей настоящей статьи утверждаются Правительством Российской Федерации. (примечание введено Федеральным законом от 08.12.2003 N 162-ФЗ)*

**Статья 232.** Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ.

1. Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ наказываются лишением свободы на срок до четырех лет.

2. Те же деяния, совершенные организованной группой, наказываются лишением свободы на срок от трех до семи лет.

**Статья 234.** Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта.



1. Незаконные изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка в целях сбыта, а равно незаконный сбыт сильнодействующих или ядовитых веществ, не являющихся наркотическими средствами или психотропными веществами, либо оборудования для их изготовления или переработки - наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо лишением свободы на срок до трех лет (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

2. Те же деяния, совершенные группой лиц по предварительному сговору, (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ) наказываются штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок от ста двадцати до двухсот сорока часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо лишением свободы на срок до пяти лет. (в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные организованной группой либо в отношении сильнодействующих веществ в крупном размере, - наказываются штрафом в размере до ста двадцати тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года либо лишением свободы на срок от четырех до восьми лет.(в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

4. Нарушение правил производства, приобретения, хранения, учета, отпуска, перевозки или пересылки сильнодействующих или ядовитых веществ, если это повлекло по неосторожности их хищение либо причинение иного существенного вреда, - (в ред. Федерального закона от 25.06.1998 N 92-ФЗ) наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на срок до двух лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.(в ред. Федерального закона от 08.12.2003 N 162-ФЗ).

Для того чтобы избежать подобных правонарушений, необходимо уметь вовремя сказать:  
**«НЕТ!»**

### **Памятка противостояния употреблению ПАВ.**

Для тех, кто твердо решил не попадать в зависимость от употребления ПАВ, а хочет следовать в жизни правилам здорового образа жизни, предлагаю следовать правилам четырех “Нет!”.

#### **Правило 1.**

Постоянно вырабатывать в себе твердое “Нет!” любым психоактивным веществам (наркотическим и токсическим средствам) в любой обстановке, в любой компании. Всегда только “Нет!”.

#### **Правило 2.**

Постоянное формирование у себя умений в получении удовольствий при полезной ежедневной деятельности (хорошая учеба, занятия спортом, хобби...) Твердое “Нет!” безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпровождению.

### Правило 3.

В нашей жизни большое значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Третье “Нет!” – тем сверстникам и той компании, где прием ПАВ – дело обыденное.

### Правило 4.

Четвертое “Нет!” – своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Жизнь дороже!

#### Телефоны помощи для подростков и молодежи.

Если кто-то из вас или ваших друзей попадет в сложную ситуацию, связанную с ПАВ, вы должны знать телефоны службы поддержки (телефоны указаны по городу СПб):

- ❖ Городской наркологический телефон доверия (круглосуточно):  
**(812) 714-42-10**
- ❖ Городской наркологический диспансер: **(812) 323-44-61**
- ❖ Наркологический реабилитационный центр №1:  
- регистратура: **(812) 430-83-79;**  
- заведующий центром: **(812) 430-20-00.**
- ❖ Телефон доверия/ центр медицинской профилактики наркологических заболеваний (круглосуточно): **(812) 714-42-10, (812) 714-45-63.**
- ❖ Межрайонный наркологический диспансер №1 **(812) 528-21-29, (812) 528-21-41.**
- ❖ Горячая линия Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по СПб и Ленинградской области (круглосуточно, конфиденциально) **(812) 275-06-51.**
- ❖ Региональное управление Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по СПб и Ленинградской области: **(812) 495-52-64.**

#### Викторина.

Возможные вопросы викторины:

1. В какой из стран наказанием за распространение наркотиков является смертная казнь:
  - Сингапур
  - Россия
  - Франция
  - Нидерланды

*Комментарий: Смертная казнь за распространение наркотиков действует в Сингапуре, Китае, Арабских Эмиратах и многих других странах Востока.*

2. Первый международный документ, касающийся запрещения наркотиков был принят:

- в 1901 году
- в 1912 году
- в 1940 году
- в 1980 году

*Комментарий: В 1909 году в Шанхае была учреждена Международная комиссия по опиуму, результатом работы которой стал первый международно-правовой документ, относящийся к вопросам борьбы с психоактивными веществами – Гаагская конвенция по опиуму 1912 года.*

3. Слово наркотик в переводе означает:

- оцепенение;
- наслаждение;
- увлечение;
- изменение.

4. Большинство курильщиков не могут бросить курить, потому что:

- не хотят;
- у них слабая сила воли;
- впадают в зависимость от никотина;
- не знают как.

5. Закон, запрещающий производство и продажу спиртных напитков называется:

- темный;
- сухой;
- мокрый;
- вредный.

6. Страна, в которой вот уже сто лет алкоголь считается «врагом № 1» на уровне государственной политики. Поэтому здесь самые высокие в Европе цены на алкоголь и самые строгие ограничения.

- Финляндия;
- Норвегия;
- Франция;
- Россия.

7. Бисмарк считал, что от этого напитка человек «делается ленивым, глупым, бессильным»:

- пиво;
- коньяк;
- чай;
- кофе.

*Комментарии. Пиво содержит большое количество углеводов. Кроме того, при употреблении большого количества пива, да еще с рыбкой, нарушается водно-солевой обмен. Результат: «пивной животик», тучность.*

8. С какой болезнью тесно связаны наркотики?

Ответ: **СПИД**

9. Почему опасно даже разовое употребление наркотика?

Ответ: **Возникает психологическая зависимость.**

10. Что происходит с физическими возможностями человека, который употребляет наркотики?

- Они повышаются.
- Они не меняются.
- **Они понижаются.** +

11. Верно ли, что в большинстве стран модно употреблять наркотики?

- **Никогда не было модно.** +
- Очень даже модно.
- Мода в странах прошла.

12. Как влияет употребление наркотиков на работу сердца?

- Заставляет учащенно биться.
- **Замедляет его работу.** +
- Не влияет.
- 

13. Если человек начал употреблять наркотики в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

- На 5-6 лет.
- На 7-10 лет.
- **На 15 лет и более.** +

14. Каков главный яд табака?

Ответ: **Никотин**

15. Что такое пассивное курение?

Ответ: **Это когда некурящий человек находится в помещении, где курят другие люди.**

16. Чем грозит курение молодому растущему организму?

Ответ: **Ведёт к остановке роста, исхуданию и гибели клеток.**

17. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

- Сигареты с фильтром.
- Сигареты с низким содержанием никотина.
- **Нет.** +
- 

18. У кого наибольшая зависимость от табака?

- **У тех, кто начал курить до 20 лет.** +
- У тех, кто начал курить после 20 лет.
- Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

19. Какие заболевания считаются наиболее связанными с зависимостью от курения?

- Аллергия
- **Рак легких.** +
- Ангина.
- 

20. Какое заболевание желудка возникает при употреблении алкоголя?

**Ответ: Гастрит, язва и рак желудка.**

21. Какой вред наносит своему будущему ребёнку пьющая беременная женщина?

**Ответ: Алкоголь может привести к появлению физических уродств и вызвать нарушения психики ребёнка.**

22. Подросток может стать алкоголиком от употребления пива?

**Ответ: Да**

23. Правда ли что качественный алкоголь не наносит вреда?

**Ответ: Нет, неправда. Любые алкогольные напитки оказывают отрицательное воздействие на организм.**