



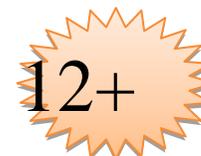
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ  
«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»  
КАНАВИНСКОГО РАЙОНА

**Филиал-библиотека им. А. Грина**

# "Не переступи черту"

## Час права

Нижний Новгород, 2014





**Наркотики – это зараза,  
Но ты не поймешь это сразу.**

**Здоровье** – это твой личный ответственный выбор.

**Юность** – время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

**Твое здоровье – в твоих руках.**

Главное – это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

**Наш путь – здоровье!  
Наша цель – жизнь!**



В детском и подростковом возрасте происходит формирование личности и становление характера. От того, как сложится этот период в жизни человека, в значительной степени зависит его дальнейшая жизнь. Именно в этот период подростки подвержены влиянию своих сверстников особенно сильно.

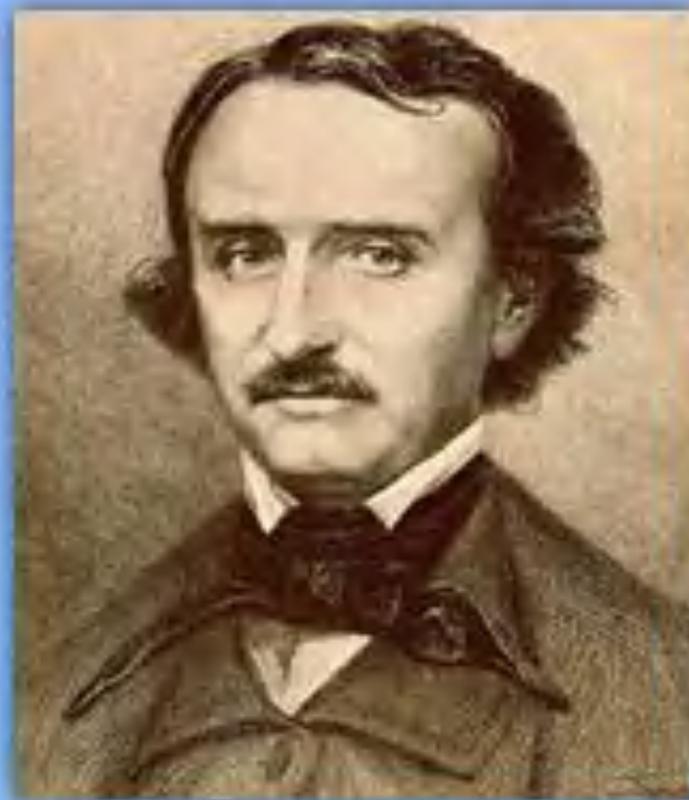
Здоровье – это бесценный дар природы. Потерять его легко, а восстановить очень трудно.

Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.

**Здоровье и счастье каждого —  
в его собственных руках**



Льюис Кэрролл



Эдгар По

Но некоторые губят свою жизнь наркотиками. Её губят и простые люди, и очень талантливые. Перед страшной бедой ни у кого нет защиты.

Тема информационно-познавательного часа – наркомания и её последствия.

Слово «наркотики» происходит от греческих слов «нарко» – сон, оцепенение и «мания» – страсть, безумие. Они были известны ещё в Древней Греции. Одно время наркотическим веществам приписывали лекарственные свойства: они якобы стимулируют энергию, поднимают работоспособность, снимают болевые ощущения.



Эдгар Алан По  
**РАССКАЗЫ**

У Эдгара По есть рассказ «В смерти – жизнь». Герой этого рассказа, находясь в дикой пустынной части Аппенин, подхватил жестокую лихорадку. Он мучается болью, страдает бессонницей. И решает принять внутрь опиум, чтобы избавиться от страданий и немного заснуть. Но как рассчитать дозу, чтобы она не оказалась смертельной? Приминяя наркотик малыми порциями, он не заметил, как перешел допустимую грань и едва не лишил себя жизни.



Наркомания ведет к разрушению личности, затрагивает все стороны внутреннего мира человека и его отношений с другими людьми.

Большинство молодых людей знакомятся с наркотиками в компании своих сверстников. Помимо любопытства, первые «пробы» могут быть продиктованы желанием «самоутвердиться» или завоевать популярность. Бытует ошибочное мнение, что после одного приема наркотиков зависимость возникнуть не может. Но это неверно.

Существует несколько стадий наркомании. Первый прием наркотика обычно вызывает защитную реакцию организма, как любой токсин. Это может быть головная боль, тошнота. При повторных приемах наркотика защитная реакция постепенно слабеет. Наркотическое состояние становится для человека потребностью – и без него он уже не может обойтись. Развивается навязчивое влечение к наркотику.



*«Меня опять ударило в озноб,  
Грохочет сердце, словно в бочке камень, -  
Во мне живет мохнатый злобный жлоб  
С мозолистыми, цепкими руками.  
Когда, мою заметив маету,  
Друзья бормочут: «Снова загуляет»,  
Мне тесно с ним, мне с ним неважно!  
Он кислород вместо меня хватает...»*

В. Высоцкий

Это строки из стихотворения Владимира Высоцкого, написанного в 1980 году, который стал последним годом в его жизни. Не секрет, что известный актер и поэт пристрастился к наркотикам. Как человеку неумеренной энергии, импульсивному и рисковому Высоцкому были необходимы новые впечатления, он нуждался в постоянном выбросе адреналина в кровь.

Попробовав наркотическое средство однажды, Высоцкий не смог остановиться. Не помогло ему и лечение в клинике.



Среди причин, побуждающих подростков принимать наркотики, можно выделить легкомыслие, неумение разумно и содержательно использовать свободное время, слабые волевые качества, отсутствие знаний об их пагубном влиянии. Подтолкнуть к употреблению наркотиков может потеря близких, болезнь, конфликты в семье, трудное материальное положение.



# Последствия наркомании

## ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

## ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

## СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьезные осложнения в социальной сфере

К сожалению, чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к ним приобщаются 10-12-летние дети.

В настоящее время в молодёжной среде особой популярностью пользуются курительные смеси, вызывающие необратимые последствия. Пристрастие к наркотическим средствам – настоящая катастрофа, которую можно избежать единственным способом:

**никогда, даже однократно, не пробовать наркотики!**

# Не переступи черту



Человек, идущий по пути наркомана, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества, теряет ценностные ориентиры, способности, былые привязанности, приносит бездну несчастий себе и окружающим, становится социально опасным для общества. Он совершает преступления, не отдавая себе в этом отчёта.

**Вопросы:**

- 1. Что толкает людей на преступный путь?*
- 2. Какое наказание ждёт человека за склонение других к употреблению наркотиков?*
- 3. Какое наказание следует за приобретение и хранение наркотиков?*
- 4. С какого возраста наступает уголовная ответственность?*

**Ребята, делайте правильный выбор!**

Новое поколение предпочитает жизнь без риска, жизнь без наркотиков!

**Займись своим любимым делом.  
Иди по жизни бодро, смело.**





Сейчас в России уделяется большое внимание здоровью и внешнему виду: открываются фитнес-клубы, бассейны, ФОКи, различные спортивные секции.

Сколько удовольствия можно получать от занятий спортом, танцами, техническим творчеством, а самое главное, от общения друг с другом. Человеческая жизнь – главная ценность, её надо беречь. Запомните, ваша жизнь в ваших руках.

**Жизнь прекрасна!**



# Сотвори себя сам

## Хочешь быть здоровым и успешным?

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

## Не разрушай своё здоровье и жизнь!

1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2. Помни: неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3. Недостаток движения, физических нагрузок очень вредны.
4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики, курительные смеси).



Пусть попутным будет ветер  
к парусам твоей мечты

Список использованной литературы:

1. **Виравовская Т.И. Наркотик – знак беды** / Т.И. Виравовская // Читаем, учимся, играем. – 2010. – № 7. – С. 108-110.
2. **Высоцкий В.С. Поэзия и проза** / В.С. Высоцкий ; сост. : А. Крылов, В. Новиков ; вступ. ст. В. Новикова. – М. : Книжная палата, 1989. – 448 с. – (Популярная библиотека).
3. **Евдокимова К.В. Остановись и подумай!** / К.В. Евдокимова // Читаем, учимся, играем. – 2008. – № 3. – С. 108-110.
4. **По Э.А. Рассказы** / Э.А. По ; вступ. ст. Г. Злобина. – М. : Художественная литература, 1980. – 351 с.
5. **Словарь иностранных слов** / авт.-сост. : И.В. Лехина [и др.]. – 7-е изд., перераб. – М. : Русский язык, 1979. – 624 с.

Не переступи черту! : час права / МКУК ЦБС Канавинского района, б-ка им. А. Грина ; сост. Краева Н.Б. – Н.  
Новгород, 2014 г. – 25 с.