





Привет, ты наверное много раз  
видел эти сокращения  
**ЗОЖ** и **ПАВ**, и знаешь их значение,  
но на всякий случай напомним:

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
(ЗОЖ)** – это концепция  
жизнедеятельности человека,  
направленная на улучшение  
и сохранение здоровья с  
помощью соответствующего  
питания, физической подготовки,  
морального настроения  
и отказа от вредных привычек.



**ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО  
(ПАВ)** – это любое вещество,  
после употребления которого  
изменяется восприятие,  
настроение, познавательная  
способность, поведение или  
двигательные функции человека  
и в результате употребления  
которого развивается зависимость.

Мы не хотим читать нравоучения, но хотим, чтоб  
у тебя был выбор. У нас есть 7 аргументов,  
почему тебе стоит вести ЗОЖ и отказаться от ПАВ!

**ЗОЖ - это  
свобода!**



**ПАВ - это  
зависимость**

**НЕ РИСКУЙ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ ПОНАПРАСНУ,  
ОНА У ТЕБЯ ОДНА!**

[WWW.CSA-RK.RU](http://WWW.CSA-RK.RU)

**УВАЖАЕМЫЙ ПОДРОСТОК, ЗНАЙ!  
ПО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ РФ  
УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ  
НАСТУПАЕТ С 14 ЛЕТ,  
АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ  
НАСТУПАЕТ С 16 ЛЕТ.**



**СТ. 20.20, 20.21, 20.22. КОАП РФ:**

Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах, появление в общественных местах в состоянии опьянения.

Административное наказание—наложение административного штрафа или административный арест на срок до пятнадцати суток.

**СТ. 23 УК РФ:** Лицо, совершившее преступление в состоянии опьянения, вызванном употреблением алкоголя, наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, новых потенциально опасных ПАВ либо других одурманивающих веществ, подлежит уголовной ответственности.

**СТ. 87 УК РФ:** К несовершеннолетним, совершившим преступления, могут быть применены принудительные меры воспитательного воздействия либо им может быть назначено наказание, а при освобождении от наказания судом они могут быть также помещены в специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа.

**СТ. 228 УК РФ:** Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов наказываются штрафом, либо обязательными работами, либо исправительными работами, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

**НЕ РИСКУЙ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ ПОНАПРАСНУ,  
ОНА УТЕБЯ ОДНА!**

**WWW.CSA-RK.RU**

## **7 АРГУМЕНТОВ, ПОЧЕМУ ТЕБЕ СТОИТ ВЕСТИ ЗОЖ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПАВ:**

1) Ты имеешь право выбирать себе друзей, решать с кем общаться, но при этом ты должен оставаться свободным и независимым от их влияния, давления. Если твои знакомые предлагают тебе попробовать ПАВ, ты можешь и должен отказаться. Помни, употреблять ПАВ или вести ЗОЖ- это должен быть ТВОЙ ВЫБОР, а не твоих друзей. Ты не должен быть «как все». В моде индивидуальность! Настоящие друзья будут уважать твой выбор и активную жизненную позицию. Не будь частью стада, стань личностью!

2) Не становись марионеткой ПАВ. Помни: никотин, алкоголь, любые виды наркотиков (даже «легкие» наркотики) вызывают быстрое привыкание и зависимость от употребляемого вещества. По итогу ты думаешь, что можешь бросить в любой момент, когда захочешь, но это только иллюзия, обман. Ты становишься куклой химической зависимости, твои мысли постоянно крутятся вокруг ПАВ. У тебя есть выбор только перед первым употреблением. Не будь рабом вещества, откажись сразу.

Помни, за все нужно платить - ты платишь свободой выбора, своей жизнью.

3) Каждый день все больше и больше молодежи осознано предпочитает активный, здоровый, спортивный образ жизни. Последнее время ВЕСТИ ЗОЖ- ЭТО МОДНО и современно.

4) ПАВ- это ОЧЕНЬ ДОРОГИЕ «привычки». Вместо этого ты можешь потратить накопленные деньги на любимое хобби, классную одежду, поход в интересное тебе место.

5) Запишись на танцы, в спортзал, спортивную секцию. Ты получишь море эндорфинов, красивую фигуру, увлекательно проведешь время, заведешь новых друзей с общими интересами.

6) Когда мы смотрим в зеркало, мы хотим увидеть успешного и красивого человека. ПАВ изменяют внешний вид до неузнаваемости: желтые зубы, морщинистая кожа, круглый живот и «апельсиновая корка» делают нас лишь дальше от идеала. Вспомни видел ли ты хоть одного красивого алко- или наркозависимого?

Спорт твоя — альтернатива зависимому поведению.

**СКАЖИ СЧАСТЬЮ И ЗДОРОВЬЮ В СВОЕЙ  
ЖИЗНИ «ДА»!!! ВЫБЕРИ ЗОЖ!**

**WWW.CSA-RK.RU**





## **7) ТЫ ДОСТОИН ТОГО, ЧТОБЫ ЗНАТЬ ВСЮ ПРАВДУ О ПАВ** (никотине, алкоголе, различных видах наркотиков)

### **ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ:**

- Снижение контроля за своими действиями
- Рак, цирроз печени, инсульт, инфаркт
- Развитие различных психических заболеваний
- Отравление, передозировка
- Наличие задержки психического и физического развития
- Неожиданные, неадекватные перемены настроения от активности к пассивности, от радости к унынию, от оживленного состояния к вялому
- Необратимые изменения головного мозга
- Феминизация мужчин — ослабление мужских и развитие женских признаков, импотенции. Маскулинизация женщин — ослабление женских и развитие мужских признаков
- Под влиянием ПАВ ослабляется воля и самоконтроль человека, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь. По данным органов охраны порядка, люди в состоянии измененного сознания - виновники 75% убийств и покушений на убийства; 70% — умышленно тяжких телесных повреждений; 75% — изнасилований; более 80% грабежей и разбоев
- Притупляет чувствительность, и люди идут на неоправданный риск! Человек в состоянии измененного сознания теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению, и нередко люди совершают проступки и ошибки, за которые раскаиваются всю жизнь.
- Юридическая и личная ответственность за употребление ПАВ.
- Смерть

**ЭТО ЛИШЬ МАЛАЯ И ОБОБЩЕННАЯ ЧАСТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ. ТЫ МОЖЕШЬ НЕ ВЕРИТЬ И ДУМАТЬ, ЧТО С ТОБОЙ ТАКОЕ НИКОГДА НЕ СЛУЧИТСЯ, НО ПРАВДА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ГАРАНТИЯ ТОЛЬКО ОДНА:**

**-ТВОЯ ЛИЧНАЯ АКТИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ.**

**ВЫБИРАЙ УЖЕ СЕГОДНЯ, ЗАВТРА МОЖЕТ БЫТЬ ПОЗДНО. НЕ РИСКУЙ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ ПОНАПРАСНУ, ОНА У ТЕБЯ ОДНА.**

**СПОРТ - МОЯ АЛЬТЕРНАТИВА ПАВ!**

**WWW.CSA-RK.RU**