

## Как уберечь детей от наркотиков?

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Если вы хотите видеть своих детей здоровыми и счастливыми, придерживайтесь следующих правил:

1. Как бы Вы не были заняты, старайтесь всегда общаться с детьми, потому что без общения Вы отдаляетесь друг от друга.
2. Организуйте семейные поездки (еженедельно, ежемесячно или ежегодно), которых дети ждали бы с нетерпением, как семейной встречи.
3. Говорите с детьми, слушая их.
4. Не наказывайте детей в присутствии других и всегда хвалите их, чтобы подкрепить их хорошее поведение.
5. Всегда помогайте решать проблемы вашим детям.
6. Будьте рядом с детьми, чтобы они могли к Вам обратиться со своей проблемой в любое время.
7. Поощряйте детей к выражению своих чувств (высказыванию своих эмоций).

8. Дайте детям почувствовать, что их ошибки — это поправимо.

9. Всегда доверяйте своим детям.

10. Обязательно общайтесь с друзьями детей. Это позволит Вам узнать об их делах и интересах.

11. Помните, что Ваш пример заразителен. Поэтому Ваш отказ от табачных изделий, алкоголя, правильное питание, занятия физкультурой будут формировать у детей навыки здорового образа жизни.

### КАКИЕ КАЧЕСТВА НУЖНЫ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ НАРКОЗАВИСИМОСТИ:

1. Понимание серьезности создавшегося положения, адекватно и серьезно воспринимать беды ребенка, любить его и ценить его здоровье.
2. Доброта и искреннее желание помочь ребенку.
3. Способность во имя ребенка идти на уступки и жертвы.
4. Способность встать на сторону ребенка, посмотреть на себя его глазами.
5. Готовность к переменам.
6. Контроль над своими чувствами и поступками.

7. Терпение и последовательность.

8. Согласие в семье и участие обоих родителей в воспитании и лечении ребенка.

9. Вера в положительные результаты лечения.

### НАРКОТИКИ:

1. РАЗРУШАЮТ МОЗГ.
2. ОСЛАБЛЯЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА, ДЕЛАЯ ЕГО УЯЗВИМЫМ К РАЗЛИЧНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.
3. ПРИВОДЯТ К БЫСТРОМУ СТАРЕНИЮ И ИЗНАШИВАНИЮ.

**Ты полностью становишься рабом наркотика.**

### Самые страшные спутники наркомании:

- ВИЧ-инфекция, гепатиты, заразится которыми можно при первой инъекции наркотика через шприц и иглу;
- Все наркоманы страдают нервными психическими расстройствами;

*Пока существует алкоголь будут  
пьяницы и алкоголики, потому,  
что – это наркотик.*

**Ф.Г. Углов**



Федор Григорьевич Углов – хирург, провел за многолетнюю практику более 6,5 тысяч операций. Внесен в книгу рекордов Гиннеса как старейший практикующий хирург мира. Секрет такого удивительного долголетия: за всю свою жизнь он не выпил ни одной рюмки водки-яда и не выкурил ни одной сигареты!

### **12 ЖИЗНЕННЫХ ПРИНЦИПА АКАДЕМИКА:**

- 1) Люби Родину. И защищай её. Безродные долго не живут.
- 2) Люби работу. И физическую тоже.
- 3) Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.
- 4) Никогда не травись ни алкоядом, ни табакоядом, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.

- 5) Люби свою семью. Умей отвечать за неё.
- 6) Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не передай!
- 7) Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.
- 8) Не бойся вовремя пойти к врачу.
- 9) Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.
- 10) Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы своего тела. Люби своё тело, щади его.
- 11) Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.
- 12) Делай добро, зло, к сожалению само получится.

### **«НАРКОМАНСКИЙ КРЮЧОК»**

- I этап – первые опыты.
- II этап – начинает нравиться.
- III этап – возникают проблемы.
- IV этап – употребление становится нормой.

Продолжительность жизни – 10 – 15 лет вследствие полного износа организма.

**Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования «Центр  
дополнительного образования детей»**

**Мы говорим наркотикам - НЕТ!!!**



**Жизнь прекрасна! Сделай  
правильный выбор!**

**«Я верю, что основной выбор  
человека – это выбор между  
жизнью и смертью. Каждый  
поступок предполагает этот  
выбор»**

**Э.Фромм**