

Мы за Здоровый Образ Жизни!



ТВОЙ ВЫБОР

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому что позволяешь собой управлять;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависим;
- испортил отношения с родителями;
- испортил свое будущее.

Ты сказал «НЕТ» и:

- появилось самоуважение;
- заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения, ты — личность;
- сохранил здоровье;
- оградил себя от несчастья.

Адрес: Ростовская обл., Боковский район, х.Грачев, ул.Школьная, 35

Телефон: +7 (86382) 33282

E-mail: grachshcool@yandex.ru

МБОУ «Грачевская СОШ им. С.Ф. Лиховидова» Боковского района

Вместе против наркотиков



Х.Грачев



«Моё отношение к наркотикам» Девятиклассники говорят...

Я отношусь к наркотикам отрицательно. Наркотики приносят большой вред здоровью человека. Под действием наркотиков люди совершают неадекватные поступки. Люди – задумайтесь о том, что вы делаете! *Марина*

Я против наркотиков! Они плохо влияют на ум, сообразительность. Ежегодно, находясь в наркотическом состоянии, умирают люди. Попробовав их один раз, человек уже не может остановиться. Я не принимаю наркотики, не пью, не курю и вам не советую! *Ульяна*

Наркотики – это зло! Употребление наркотиков незаконно и вредно! Употребление наркотиков приводит к зависимости! *Денис.*

Если вы подозреваете, что подросток склонен к употреблению наркотиков или употребляет наркотики:

- Ни в коем случае не угрожайте и не наказывайте их;
- Разговаривайте с детьми. Если вы не общаетесь, значит, отдаляетесь друг от друга;
- Умейте слушать – внимательно, с пониманием.
- Рассказывайте им о себе. Пусть ваши дети знают, что вы готовы поделиться с ними.
- Будьте рядом – важно, чтобы подростки понимали, что дверь к вам открыта, и всегда есть возможность побыть и поговорить с вами;
- Старайтесь делать все вместе. Планируйте общие дела.

Нужно как можно активнее развивать интересы подростка, чтобы дать им альтернативу, если вдруг им предстоит сделать выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.

- Общайтесь с их друзьями. Подросток ведет себя по-другому, находясь под влиянием окружения;
- Не запугивайте. Ребенок может перестать вам доверять;
- Не подавляйте волю подростков. Предоставьте им выбор в принятии решения. Давайте им возможность отстаивать свое мнение. Они должны научиться говорить «нет».
- Помните, что дети нуждаются в вашей поддержке. Помогите поверить им в свои силы.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В КОМПАНИЮ, ГДЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

В такой компании ты неизбежно сталкиваешься с предложениями «попробовать». По-другому не бывает. Вопрос во времени, раньше или позже. Так бывает всегда. В компании опасность по отношению к наркотику притупляется. Ты всегда рискуешь. Лучший выход из этого, если тебя не очаровывают описанные выше перспективы – уйти и найти себе более подходящий круг общения. «Будь С собой, уважай Себя». Но если ты находишься в такой компании – ты на «краю пропасти».

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ ПРОБЛЕМ С НАРКОТИКАМИ?

- во-первых, сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать»;
- во-вторых, нужно научиться говорить «НЕТ!!!» и себе и другим, когда речь идет о наркотиках;
- в-третьих, избегать компании и места, где употребляют наркотики. Выбирать себе круг общения, в котором нет места наркотикам.

