

ПОПРОБУЙТЕ ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА ЗАКАЛЕННЫМ,  
РЕШИТЕЛЬНЫМ, МУЖЕСТВЕННЫМ, ОТВЕТСТВЕННЫМ, ЧЕСТНЫМ,  
ТРУДОЛЮБИВЫМ, ОБРАЗОВАННЫМ, ЧЕЛОВЕЧНЫМ. ВРЯД ЛИ ТАКОЙ  
СТАНЕТ НАРКОМАНОМ И АЛКОГОЛИКОМ. ЗАДАЧА, КОНЕЧНО, НЕ ИЗ  
ЛЕГКИХ. НО ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:  
«ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ЛУЧШЕ ВСЯКИХ ПРАВОУЧЕНИЙ».

**НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ И НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ  
НАРКОТИКИ САМИ.**

### ПИСЬМО ОТЦУ

Помнишь, когда было мне четыре,  
А быть может, три иль даже два,  
Мы все вместе в зоопарк ходили,  
Ты тогда мне показал слона.  
А когда мне было шесть,  
ты умер.  
От чего? Не знаю и сейчас.  
Только в маминых глазах  
зеленых  
Появилось горе в этот час.  
А потом куда-то все исчезло,  
Словно рухнул замок из песка.  
Папа, ты ведь помнишь наши игры?  
Их потом не стало. Навсегда!  
А как будто бы в застывшем кадре –  
Пьяный блеск зеленых мамы глаз,  
Грязный дом и вечная бутылка,  
Ну и новый папа каждый раз  
Папа Ваня, папа Саша, Петя ...  
Их, наверно, всех не перечесть.  
Папа, что же стало с нашей мамой?  
Ведь и нет её, хоть всё же есть.

## **ПОМНИТЕ, ЧТО ЗДОРОВАЯ АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ – ГЛАВНОЕ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ**

### **ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМА**

МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ ТРИ ГРУППЫ:

#### **БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

патология беременности;

осложненные роды;

сотрясение головного мозга;

любые тяжелые заболевания, протекавшие с нарушением сознания, хронические заболевания.

Биологические факторы влияют на функциональные возможности головного мозга, уменьшая его способность переносить интенсивные или продолжительные нагрузки, причём не только в интеллектуальной сфере, сколько в эмоциональной.

#### **СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ**

воспитание ребёнка в неполной семье

постоянная занятость одного из родителей

больной- единственный ребёнок в семье

плохо организованная среда без установленных правил, чёткой дисциплины, должного контроля над действиями ребёнка

слабые социальные связи

несоблюдение семьей или друзьями норм социального поведения

попустительское отношение семьи и ближайшего окружения к насилию,

злоупотреблению психоактивными веществами, негативному поведению

приобщение в раннем возрасте к «первичным наркотикам»( алкоголь,

табак), наличие друзей , злоупотребляющих психоактивными веществами или являющимися жертвами насилия в семье

недостаточная связь со школой, отсутствие интереса к учебе и работе

употребление родителями наркотиков, лёгкий доступ к наркотикам

плохая успеваемость

случаи насилия или употребления наркотиков в семье

давление среды, влияние сверстников

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

ощущение собственной незначительности ненужности

недостаточный самоконтроль, недостаточная самодисциплина

неспособность выражать свои чувства и реакции на самого себя, на других и на ситуацию

неспособность здраво рассуждать и делать здоровый выбор жизни  
недостаточное понимание правил, непонимание того, что решения имеют последствия  
непонимание и неприятие социальных норм ценностей  
низкая самооценка и неуверенность в себе

Психологические факторы риска- это особенности личности человека, которые ведут к снижению психологического барьера перед началом употребления наркотиков

## **ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ВОЗМОЖНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

### **ПОМНИТЕ!**

**НАИБОЛЕЕ ВЕРОЯТНЫЙ ВОЗРАСТ ВОВЛЕЧЕНИЯ В  
НАРКОТИЧЕСКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ 9-19 ЛЕТ. В РОССИИ КАЖДЫЙ  
ШЕСТОЙ ШКОЛЬНИК ПРИНИМАЛ ИЛИ ПРОБОВАЛ НАРКОТИКИ  
СЕГОДНЯ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ МОГУТ ПРЕДЛОЖИТЬ  
НАРКОТИКИ И АЛКОГОЛЬ ВЕЗДЕ!**

#### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ**

бледность или покраснение кожи  
расширение или сужение зрачков, покрасневшие или мутные глаза  
несвязная, замедленная или ускоренная речь  
потеря аппетита или чрезмерное употребление пищи  
хронический кашель  
плохая координация движения  
резкое снижение артериального давления  
расстройство кишечно-желудочного тракта

#### **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ**

беспричинное возбуждение, вялость  
повышенная или пониженная трудоспособность  
нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания  
уходы из дома, прогулы в школе  
бессонница или сонливость, повышенная утомляемость  
частая и резкая смена настроения  
избежание общения с близкими людьми  
постоянная просьба дать денег

пропажа из дома ценностей  
самоизоляция, уход от участия в делах  
частое враньё, изворотливость, лживость  
проведение большей части времени в компании асоциального типа

### **ОЧЕВИДНЫЕ ПРИЗНАКИ**

следы от уколов, порезы, синяки  
бумажки или денежные купюры, свернутые в трубочки  
закопченные ложки, фольга  
капсулы, пузырьки  
пачки лекарств снотворного или успокоительного действия  
папиросы в пачках из- под сигарет

**ЕСЛИ БЕДА ПРИШЛА, НЕ ПЫТАЙТЕСЬ  
СПРАВИТЬСЯ САМИ – ОБРАТИТЕСЬ К  
СПЕЦИАЛИСТАМ!**

**ДЕРЕВО ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

СТРОЯ СВОИ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭТИМ  
ПРИНЦИПОМ ПОСТРОЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ С БЛИЗКИМИ  
ЛЮДЬМИ

**ПОЧВА** – непосредственная связь с близкими людьми. Надо всегда поддерживать контакты, навещать их, писать письма. Они являются той почвой из которой произрастаете вы. Помните, что если в семье уважают бабушку и дедушку, то и ваши дети будут уважать в старости вас.

**КОРНИ** – самоуважение и уважение к другим, честность, доверие, открытость – вот законы по которым выстраивают отношения с близкими людьми. Если хотя бы один корень будет чахлым, больным, неспособным проводить питательные вещества, подорвана будет основа растения, его силы.

**СТВОЛ** – навыки общения с близкими людьми: умения их слушать и самим доносить информацию. Представьте, что ствол дерева поврежден, тогда живительные соки не попадут к кроне и дерево станет чахлым и вялым.

**КРОНА** – здоровая, счастливая жизнь, ваши успехи и достижения, успехи и достижения ваших детей. Представьте себе, как много пользы может принести дерево с пышной кроной, какое удовольствие оно сможет доставлять тем, кто его видит.

**ТЫ МОЛОД,**

**А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО У ТЕБЯ ВПЕРЕДИ  
БОЛЬШАЯ ЖИЗНЬ.**

***Не вырони из рук своё  
будущее!***

### РАЗМЫШЛЕНИЯ

Когда иду по бездорожью,  
Когда ловлю я поля звук,  
Мне кажется: я осторожно  
Несу в ладонях солнца круг.  
И будто руки мне на плечи  
Кладет далекий горизонт,  
И даль спешит ко мне навстречу  
И раскрывает синий зонт.  
Я сини вешней улыбаюсь,  
С цветами, с полем говорю,  
На гомон птичий откликаюсь  
И песни с рощами пою.  
Я жить хочу, чтобы смеяться  
Чтобы живое все любить,  
Чтоб никогда не разлучаться  
С землей, где выпало мне жить

**МЕЧТА, СЛОВНО ПТИЦА,  
СТРЕМИЛАСЬ ТУДА,  
ГДЕ ВЫСЬ ГОЛУБУЮ ДОСТАЮТ  
ОБЛАКА,  
ГДЕ СЧАСТЬЕМ СИЯЕТ ДАЛЁКАЯ  
ДАЛЬ,  
НАДЕЖДУ ВНУШАЕТ ПЛАНЕТЕ ВСЕЙ  
МАЙ**

**НО ПОМЕРКЛО ЦВЕТЕНЬЕ ЗЕМЛИ  
ГОЛУБОЙ  
И ОСКОЛОК РАЗБИТЫХ МЕЧТАНИЙ  
ЛЕЖИТ ,СЛОВНО ЛЕБЕДЬ,  
УБИТЫЙ СУДЬБОЙ,  
У ПРОПАСТИ САМОГО КРАЯ  
Я НЕ КУРЮ, МНЕ ЭТО ПРАВИТСЯ**

«Искусством курения мы владеем сравнительно недавно...» Это строчка из «Властелина Колец» Толкиена. Она как нельзя лучше подходит к истории появления табака в нашей стране. В Россию табак был завезен в начале 17 века, но курение тогда преследовалось властями. Царь Михаил Романов приказал наказывать курильщиков палочными ударами и плетьюми, а царь Алексей Михайлович в 1649 году внес запрет на курение. Петр 1, перенявший эту плохую привычку в Голландии, разрешил продажу табака. Курение постепенно распространилось в России и стало привычным явлением.

ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ, КУРИТЬ ТЕБЕ ИЛИ НЕТ, ПОСМОТРИ НА ЭТУ ТАБЛИЦУ

Количество сигарет в день	Смертность на 100 тыс. человек
0,5 пачки	95,2
0,5 – 1 пачка	107,8
1-2 пачки	229,2
более 2 пачек	264,2
некурящие	12,8

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО:

75% молодых людей мечтают найти подругу среди некурящих. Так что у курящей девочки вчетверо меньше шансов добиться счастья в личной жизни.

В Швеции юноши считают, что курить – дурной тон.

В некоторых японских фирмах сотрудникам повышают зарплату на 10%, если они не курят.

Среди знаменитостей много некурящих. Например, Гарри Каспаров, М.С.Горбачев, Сергей Бубка, В.Пресняков-младший, Филипп Киркоров и многие другие.

ПОМНИ, ЧТО ВО ВСЕМ МИРЕ СЕЙЧАС КУРИТЬ СЧИТАЕТСЯ



НЕ ПРИЛИЧНЫМ!