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 переедай!
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 нравится.

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»**



*Жизнь прекрасна! Сделай правильный выбор!*

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

***Э.Фромм***

**г. Кодинск**

**2018 год**