



МЫ ГОВОРИМ

"НЕТ"



НАРКОТИКАМ!



МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4» г. Новозыбкова

Что есть наркомания?

Закон против наркотиков

Профилактика наркомании:

- подросткам

- родителям

- тест на зависимость

Здоровый образ жизни –  
наш стиль!

Авторы



Употребление наркотиков  
есть духовный недуг, который,  
поражая разум, волю, чувства,  
делает человека крайне  
уязвимым...

**Наркомания** - не болезнь в обычном смысле этого слова.

**Наркомания** - тотальное поражение личности.

Самое страшное, что **наркоманы** не просто "балуются наркотиками", а становятся **зависимыми**.

Продолжать **принимать наркотики**, значит, обречь себя на одиночество, физическую и умственную деградацию, ужасные болезни, муки и раннюю смерть.

**Наркотики** – это грязь, бедность, тюрьма, унижение, боль, страх, болезни, передозировка, **смерть...**



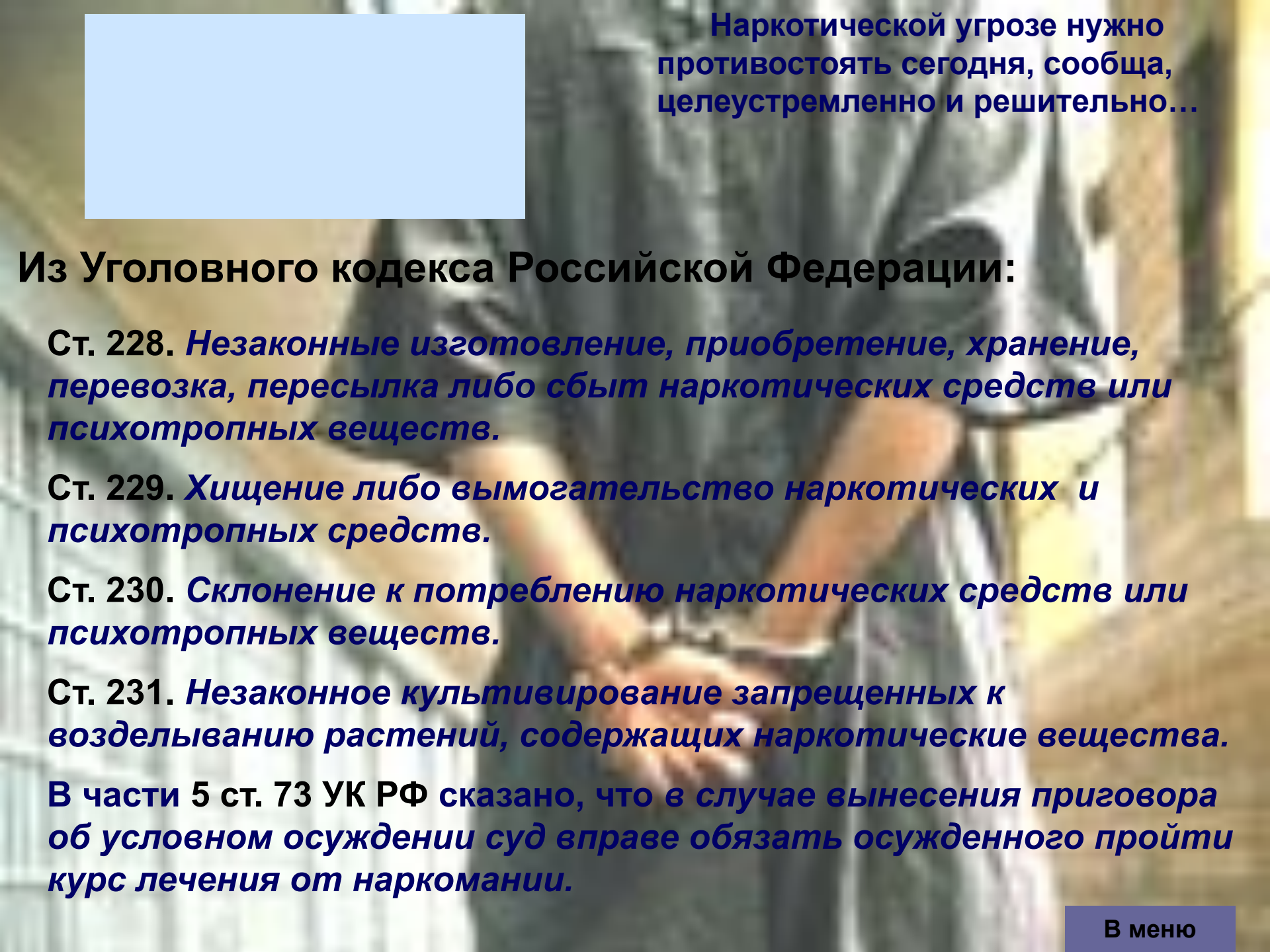
**Наркотики выбирают свои жертвы среди самой молодой части человечества. Однажды, овладев молодыми, они ведут их одной дорогой к смерти...**

## **Страшные цифры статистики:**

- около 20 - 24% - зависимых от наркотических веществ, т.е. в каждой четвертой семье знают на себе действие наркотиков;
- на каждые 100 000 подростков приходится 168 ребят, потребляющих наркотики, и 164 токсикомана;
- 28 647 подростков состоят на учете в наркологическом диспансере, то есть из каждой тысячи 12-14-летних четверо – наркоманы...

[В меню](#)





**Наркотической угрозе нужно противостоять сегодня, сообща, целеустремленно и решительно...**

**Из Уголовного кодекса Российской Федерации:**

**Ст. 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ.**

**Ст. 229. Хищение либо вымогательство наркотических и психотропных средств.**

**Ст. 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.**

**Ст. 231. Незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества.**

**В части 5 ст. 73 УК РФ сказано, что в случае вынесения приговора об условном осуждении суд вправе обязать осужденного пройти курс лечения от наркомании.**



*...Основная задача борьбы с наркоманией – организация профилактической работы, направленной на формирование у молодого поколения ценностной ориентации на здоровый образ жизни.*

**Здоровье** - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**Человек** - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



*С раннего возраста образ жизни, физкультурой и личной гигиены, - разумными путями подлинной гармонии здоровья.*



*необходимо вести активный закаливаться, заниматься спортом, соблюдать правила словом, добиваться*

**Отказ от вредных привычек -**

**важный шаг на пути к собственному здоровью.**



**Единственно верный способ не стать наркоманом – это не пробовать наркотики никогда, ни одного раза...**

**Красота природы, здоровый образ жизни, интересные люди — это то, ради чего стоит жить, это то, что поможет избежать попадания в «наркотические сети».**

**Наркотики убивают человека, если ваш друг в беде, то не проходите мимо, иначе вы потеряете человека, которого еще можно спасти.**

**Вся репутация хорошего человека может быть загублена под действием наркотических веществ.**

**Подумайте, стоит ли оно того???**

**В меню**

# Наркотикам-НЕТ



*Начиная потреблять наркотики, не думай, что ты пользуешься свободой. Наоборот, ты начал ее терять, передавая себя в рабство.*

## Десять хороших причин сказать «Нет!» наркотикам:

***Наркотики** дают фальшивое представление о счастье.*

***Наркотики** не дают мыслить за самого себя.*

***Наркотики** часто приводят к несчастным случаям.*

***Наркотики** уничтожают дружбу.*

***Наркотики** делают человека слабым и безвольным.*

***Наркотики** толкают людей на кражи и насилие.*

***Наркотики** являются источником многих заболеваний.*

***Наркотики** разрушают семьи.*

***Наркотики** приводят к уродствам людей.*

***Наркотики** препятствуют духовному развитию.*

**Лучше отказаться от наркотика один раз, чем пытаться это делать всю свою короткую жизнь...**







## Что же делать, если ты уже начал употреблять наркотики?

- Не молчи о случившемся, расскажи близким и вместе решайте проблему.
- Подумай о том, как сменить свою компанию.
- Продолжая дружить с ними, ты рискуешь стать наркоманом.

Скажи себе твердо:



- **я хочу жить;**
- **я хочу быть здоровым, сильным, счастливым;**
- **я хочу иметь здоровых детей.**



# Отказываясь от наркотиков, ты выбираешь ЖИЗНЬ!

**Жизнь** – это то, что никто не вправе губить.

**Жизнь** – это шанс и очень большие возможности, которые человеку надо разумно использовать.

**Жизнь** – это обязательно что-то красивое: небо, солнце, лес и цветы, люди, наконец. И всем этим надо восхищаться.

**Жизнь** – это большая любовь, которую надо принять как подарок. И это мечта, к которой надо идти всю жизнь.

**Жизнь** – это всегда борьба за что-то, а для многих и за здоровье.

**Жизнь** вместе с горестями и радостями похожа на песню. Песни разные. И у каждого она – своя, неповторимая.

[В меню](#)

**Большинство взрослых (около 90%) обнаруживают наркотическую зависимость у своих детей слишком поздно - спустя 1,5 - 2 года после того, как был попробован первый наркотик, 85% родителей испытывают от этого шок, растерянность, чувство беспомощности...**

## **Признаки, по которым следует заподозрить потребление Вашим ребенком наркотиков:**



### **Вашим ребенком наркотиков:**

#### **Основные признаки.**



1. Следы от уколов или порезов (особенно на руках).
2. Наличие у ребенка (подростка) ложек и/или узких полых трубочек, шприцев и/или игл от них.
3. Наличие капсул, таблеток, порошков, пузырьков из-под лекарственных или химических препаратов, папиросы (особенно “Беломор”) в пачках из-под сигарет.
4. Расширенные или суженные зрачки.
5. Нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя.



## Дополнительные признаки:



- Лживость и изворотливость.
- Проведение времени в компаниях асоциального типа.
- Вымогательство и/или кража денег у окружающих.
- Нарушение сна.
- Телефонные разговоры (особенно “зашифрованные”) с неизвестными лицами.
- Частые беспричинные смены настроения.
- Внешняя неопрятность.
- Снижение успеваемости в учебном заведении.
- Пропажа из дома ценных вещей.
- Сужение круга интересов.
- Частый беспричинный кашель.

Если у Вас возникли подозрения, то обязательно обращайтесь к специалисту.

Не дайте себя убедить в том, что Ваши опасения беспочвенны!

Недели могут решить судьбу Вашего ребенка!

**НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ! ЗВОНИТЕ!**



# ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды.
4. Не относись к его проблемам свысока.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми.



# ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь.
8. Ребенок — это драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым.



# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ РЕБЕНКА

1. Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я просто испытываю вас своими запросами.
2. Не бойтесь быть твердыми со мной. Это позволяет мне определить свое место.
3. Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Так я привлекаю к себе ваше внимание.
4. Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать для себя сам.
5. Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
6. Не давайте обещаний, которых вы не можете выполнить — это поколеблет мою веру в вас.
7. Не будьте непоследовательными в своих поступках.



## **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ОТ РЕБЕНКА**

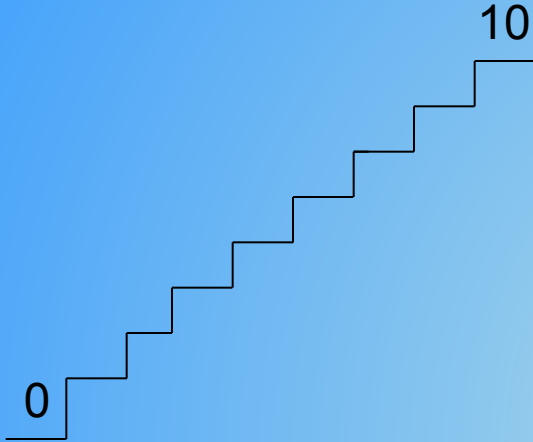
- 8. Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, то я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.**
- 9. Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я, как и вы, учусь на собственном опыте.**
- 10. Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей.**
- 11. Я хочу быть уверенным, что родился от вашей любви друг к другу.**
- 12. Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы.**
- 13. Не прячьтесь от меня, когда вам тяжело и трудно. Доверяете мне — я буду доверять вам.**
- 14. Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Для меня важнее то, как мы его проводим.**



# ТЕСТ №1 НА САМООЦЕНКУ для детей и родителей

Нарисуйте на чистом листе бумаги лесенку из 10 ступенек

(для старших подростков это может быть просто вертикальная шкала от 0 до 10).



## Инструкция для детей:

- Представь себе, что на верхней ступеньке этой лесенки находятся самые лучшие дети на свете - самые умные, красивые и т.д., у них все получается, их любят родители, ими не нахвалятся учителя. А на самой нижней ступеньке те, кто прогуливает школу, плохо учится, не может ни в чем добиться успеха, не слушает родителей. Все остальные дети расположились на других ступеньках между этими крайностями. Одни выше, другие ниже.
- Как, по-твоему, где твое место на лестнице в данный момент?



## Внимание, родители!



Если ваш ребенок поместил себя на одной из 3-х нижних ступеней - это тревожный симптом.

Увидев такую картину, задайте себе вопрос: когда и за что я последний раз говорил(а) сыну (дочери) "ты у меня молодец!"?

Если такое случилось давно, либо вы вообще затрудняетесь вспомнить что-либо подобное - дело плохо. Похоже, назрела необходимость срочно пересмотреть кое-что в отношениях с ребенком, а быть может, и в семейном укладе в целом. И немедленно! Иначе можно оказаться в той самой ситуации, когда близок локоток, да не укусишь!



# ТЕСТ №2 для детей и родителей

Давно известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Только 7% случаев - процент абсолютного избавления от наркотической зависимости.

Первичная самодиагностика на выявление родового наследия:

1. Ложась спать, думаете ли Вы о том, "что день грядущий нам готовит"?
  - а) всегда; б) иногда; в) никогда;
2. Переходя улицу, Вы всегда соблюдаете правила движения?
  - а) всегда; б) обычно; в) почти никогда;
3. Если вас вызывает к себе руководитель, Вы испытываете тревогу:
  - а) всегда; б) иногда; в) никогда;
4. Часто ли Вы опаздываете на встречу:
  - а) почти всегда; б) иногда; в) практически никогда;



5. Если Вы слышите негативный отзыв о себе сотрудников по работе, то Вы:

- а) с ходу вступаете в конфликт;
- б) реагируете по принципу: собака лает - ветер носит;
- в) молча переживаете обиду;

6. В споре вы:

- а) твердо и бескомпромиссно отстаиваете свою точку зрения;
- б) пытаетесь понять и взвесить позицию оппонента;
- в) предпочитаете согласиться, лишь бы не доводить дело до конфликта;

7. Если вы несправедливо наказали вашего подчиненного, то вы:

- а) открыто признаете свою ошибку и извинитесь;
- б) никогда не признаете себя неправым, дабы не подрывать авторитет;
- в) не признавая своей неправоты, постараетесь загладить ее, сделав что-то приятное;

8. По Вашему мнению, в воспитании детей следует руководствоваться в первую очередь:

- а) рекомендациями специалистов;
- б) здравым смыслом и жизненным опытом;
- в) сведениями, почерпнутыми в специальной литературе.



## Посчитайте набранные Вами баллы. Система предельно проста:

**в вопросах 1-3 за ответ:**

- а) - 2 балла;
- б) - 1 балл;
- в) - 0 баллов.

**в вопросах 4-6 за ответ:**

- а) - 0 баллов;
- б) -1 балл;
- в) – 0 баллов.

**в вопросе 7 за ответ:**

- а) - 0 баллов;
- б) - 2 балла;
- в) - 1 балл.

**в вопросе 8 за ответ:**

- а) - 2 балла;
- б) – 0 баллов;
- в) -1 балл.

### Результаты:

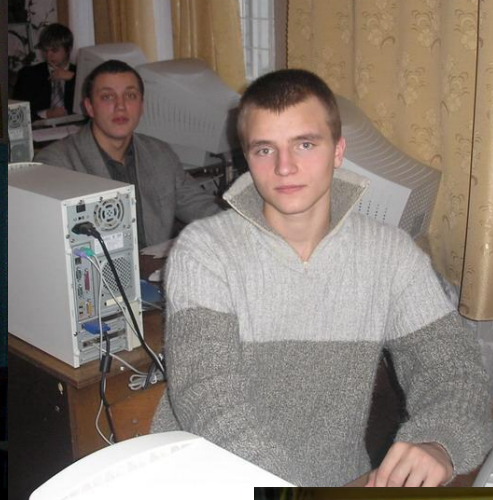
**От 0 до 6 баллов** - Вы абсолютно свободный человек. Но Ваша свобода часто "перехлестывает через край" и толкает на то, чтобы не считаться ни с кем и ни с чем. Быть может, стоит время от времени напоминать себе, что личная свобода - это прекрасно, но паровозу дорогу лучше уступать!

**От 6 до 10 баллов** - Ваша свобода органично сочетается со здравым смыслом и осмотрительностью в поступках.

**Свыше 10 баллов** - быть может, есть смысл задуматься, обратиться за консультацией к специалисту и пройти более серьезное исследование. Но даже если вы набрали 16 очков – не паникуйте! Все в Ваших руках!

[В меню](#)

# Здоровый образ жизни – это наш стиль!



МОУ "Средняя общеобразовательная школа №4"

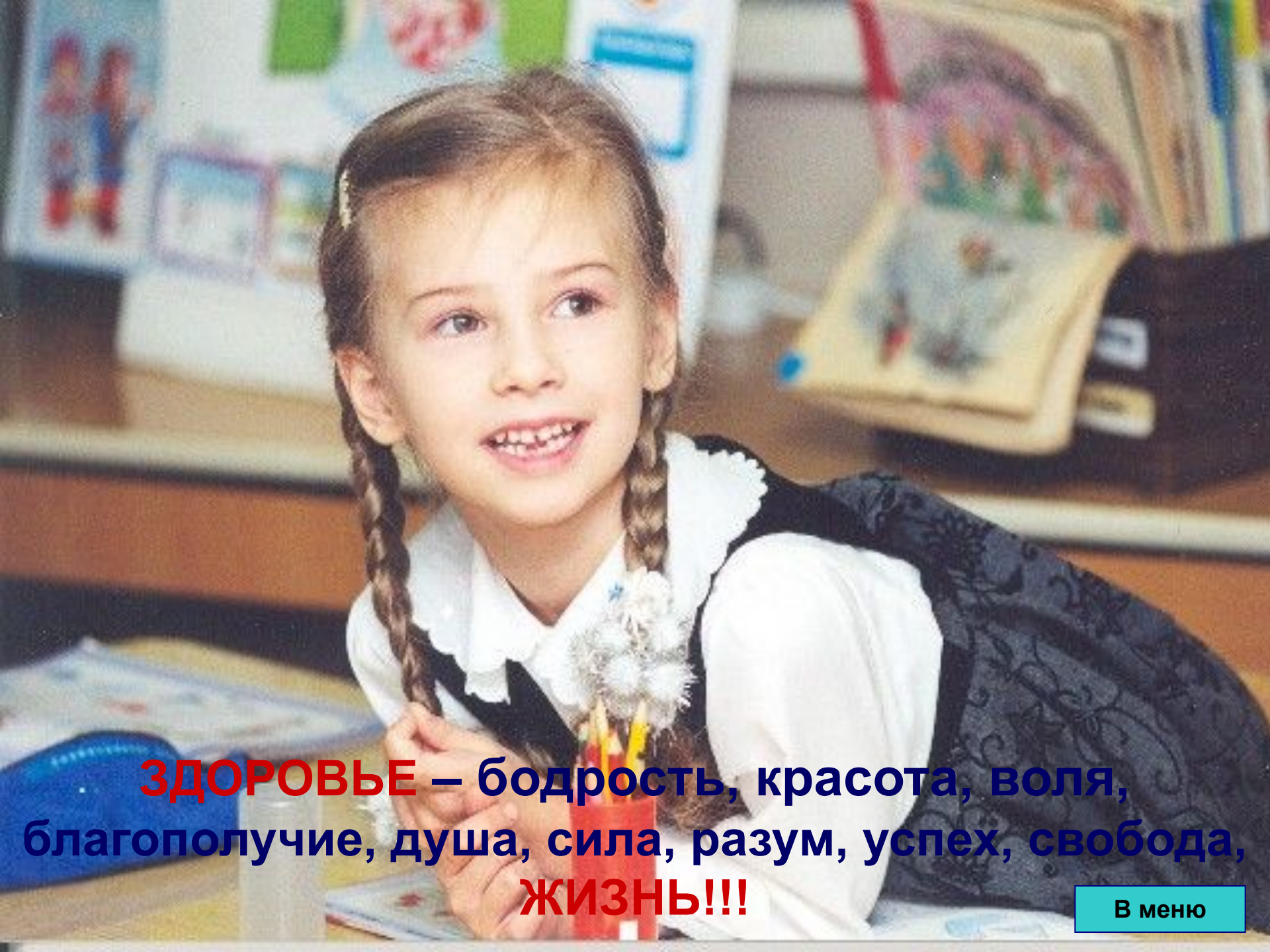


# Здоровый образ жизни - это наш стиль!



МОУ "Средняя общеобразовательная школа №4"





**ЗДОРОВЬЕ** – бодрость, красота, воля,  
благополучие, душа, сила, разум, успех, свобода,  
**ЖИЗНЬ!!!**

[В меню](#)



*Мы молоды! Здоровы и красивы!  
Пока еще мы дышим! И живем!  
От бед, пороков и напастей  
Свою планету сбережем!*

# **Наше поколение - за здоровое продвижение!**

**Авторы:**

Егоров Егор – 11 «А» класс

Гучанов Василий – 10 класс

**Руководитель:**

Бурцева М.В. – учитель информатики

**Консультант:**

Черноус В.И. – учитель русского языка и литературы

e-mail: [sch4nov@yandex.ru](mailto:sch4nov@yandex.ru)

В меню