

"Один шанс"

Сейчас у каждого разный способ веселиться:
Кто-то любит анекдотом поделиться,
А кто-то предпочитает уколом насытиться.
Я вам скажу: это короткая дорога к смерти,
Полная радости фальшивой, фальшивого веселья.
Дойдя до конца уже не повернуть назад
И ты умрешь... Умрешь, ничего в жизни не добившись
Семьи не создав и не влюбившись.
Со шприцем в руке в подворотне,
Или с бутылкой водки у дороги.
Каждому даны свои дороги пути.
Каждый выбирает, по какому пути идти.
Но известно только одно –
Второго шанса человеку не дано!



ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ ВЫБОР

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

Твое здоровье - в твоих руках!

Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.

Все препятствия на этом пути преодолимы.



ПРИЗНАКИ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ РЕБЕНКОМ (ПОДРОСТКОМ) НАРКОТИКОВ

- ◆ следы от уколов и порезов (особенно на руках)
- ◆ наличие у ребенка ложек, шприцов, игл, капсул, таблеток, порошков, а также повышенный интерес к предметам бытовой химии
- ◆ папиросы (особенно Беломор) в пачках из-под сигарет
- ◆ расширенные или суженные зрачки, отек вокруг глаз, неестественная бледность кожи
- ◆ нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя
- ◆ лживость, изворотливость, раздражительность
- ◆ нетерпимость, иногда плаксивость, часто - агрессивность
- ◆ нарушение сна
- ◆ «таинственные» телефонные звонки и переговоры по телефону
- ◆ изменение аппетита – от полного отсутствия до обжорства
- ◆ частый беспричинный кашель
- ◆ явное стремление избегать встреч со старшими членами семьи

МОГУТ ЛИ РОДИТЕЛИ ПОВЛИЯТЬ НА РЕБЕНКА (ПОДРОСТКА)

- ◆ будьте внимательными к детям, как можно больше общайтесь со своим ребенком
- ◆ расположите ребенка к себе, чтобы он доверял вам. Если не знаете как это сделать, посоветуйтесь с психологом
- ◆ подружитесь с его друзьями. Друзья имеют огромное влияние на ребенка, приглашайте их домой.
- ◆ если случилось так, что ваш ребенок уже употребляет наркотики, то ни в коем случае не кричите на него, не бейте, не ругайте - это не поможет. Постарайтесь оградить ребенка от «друзей - наркоманов», найдите ему лечащего врача
- ◆ обратитесь за помощью к тем родителям и знакомым, у кого уже есть личный опыт преодоления проблем подростковой наркомании