



Методические материалы детям

**Ты
согласен
столько
платить?**



ЗУБЫ

Разрушаются,
т.к. сходит
эмаль

ЛЕГКИЕ

При вдыхании
- отек
легких,
кома,
смерть.

ПЕЧЕНЬ

Разрушение,
гепатит В и С

ИММУНИТЕТ

Подавляется.
Частые и
тяжелые
болезни, СПИД

**НЕРВНАЯ
СИСТЕМА**

Депрессии,
неврозы,
психопатии

МОЗГ

Быстро ухудшается память,
внимание, способность
сосредоточиться

ГЛАЗА

При приеме героина
зрачок сужается и не
реагирует на свет.
Яркий свет слепит,
вынуждая носить
темные очки

ЯЗЫК

При передозировке
можно подавиться
собственным языком и
умереть

КОЖА

Быстро стареет,
становится
сухой и тонкой.
Пятна и расчёсы

ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Бесплодие,
импотенция. У
наркоманов со стажем
не бывает детей.

МЫШЦЫ И КОСТИ

Резкие боли при
отсутствии
наркотиков

СОСУДЫ

За 1,5-2 года
употребления
уничтожаются
практически все вены

40 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ «НЕТ»



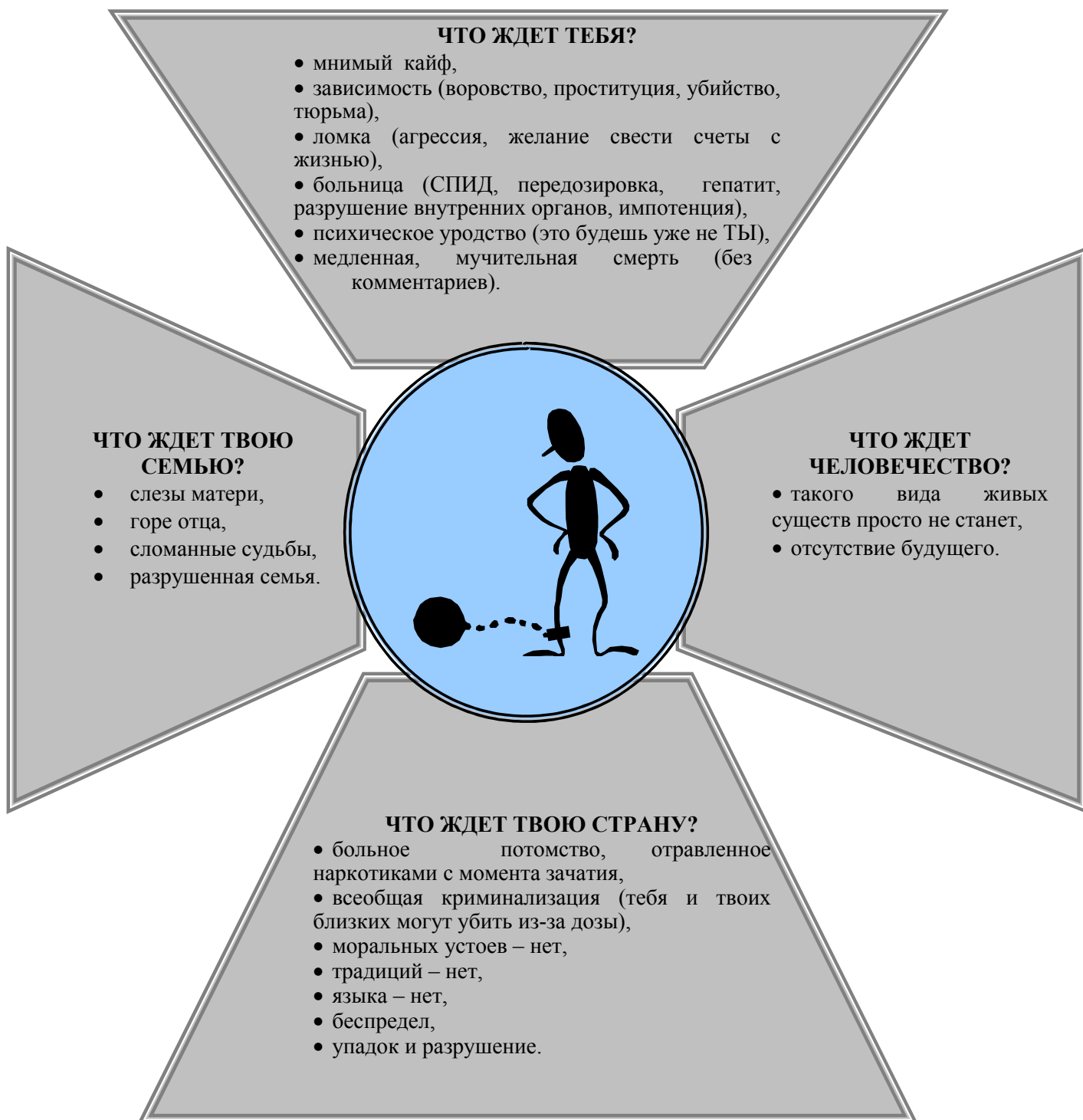
Итак, когда говорить «Нет»?

- *Чем раньше, тем лучше.*
- *Когда планы только строятся, а не позже.*
- *Ты не должен «быть хорошим для других» говоря «нет».*
- *Ты не должен извиняться, говоря «нет».*

1. Спасибо, я в этом не нуждаюсь.
2. Я в этом больше не нуждаюсь.
3. Я не курю.
4. Не похоже, чтобы мне от этого стало хорошо.
5. Я не собираюсь загрязнять организм.
6. Я не в настроении, поэтому не хочу это пробовать.
7. Думаю, что мне это не стоит начинать.
8. Нет, я не хочу неприятностей.
9. Я не могу, моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.
10. Мои родители меня убьют.
11. Я таких вещей боюсь.
12. А почему, как ты думаешь, эту штуку называют дурманом?
13. Эта дрянь не для меня.
14. Нет, спасибо.
15. Если тренер об этом узнает, он заставит бежать меня дополнительно 20 кругов.
16. Последний раз, когда мать меня застала за курением, мне не давали денег шесть месяцев (два года и т.д.).
17. Ненавижу думать о том, что случится, если родители застанут меня за курением (выпивкой).
18. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
19. Я не уверен, что вы достаточно об этом знаете.
20. Ты надо мной смеешься? Меня лишают денег, даже если от меня пахнет сигаретным дымом после того, как я был рядом с курящими людьми.
21. Нет, спасибо, у меня и так ужасные отметки.
22. Я за витамины!
23. Нет, спасибо, препаратов не хочу!
24. Я и без того превосходно себя чувствую.
25. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
26. Нет, я за рулем.
27. Нет, мне понадобятся все мозги, которые у меня есть.
28. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
29. Я бегаю на лыжах и слышал, что дым вреден для легких.
30. Ты с ума сошел? Я даже не курю сигарет.
31. Эти химические заморочки не для меня.
32. Нет, я это пробовал и мне не понравилось.
33. Я не хочу умереть молодым.
34. Нет, я и так достаточно ссорюсь с родителями.
35. Нет, мне в будущем хочется иметь здоровую семью.
36. Нет, спасибо. Я как раз прочел новое исследование о его вредных эффектах.
37. Я хочу быть здоровым.
38. Сейчас сезон аллергии, и мои глаза и так красные.
39. Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т.д.)
40. Меня до сих пор контролируют – с тех пор, как мама в последний раз поймала меня за этим, а это было два года назад!

НЕ НАДО ГАДАТЬ, ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НАЧАТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ!

ОТВЕТЫ УЖЕ ЕСТЬ:



Я выбираю жизнь

ЖИЗНЬ –



Это шанс. Не упusti его.
Это красота. Удивляйся ей.

Это мечта. Осуществи её.

Это долг. Исполни его.

Это любовь. Так люби.

Это тайна. Разгадай её.

ЗАПОВЕДИ СИЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ.



☑ Я никогда не прибегну к допингу, чтобы выйти из конфликта или проблемы.

☑ Я знаю, как смотреть на жизнь трезвыми глазами.

☑ Я знаю, как решать житейские проблемы без наркотиков.

☑ Я знаю, что люди иногда бывают эгоистичны, агрессивны, глупы, невоспитанны, нечестны, неблагодарны. В конфликтах я учусь понимать другого, видеть в нем не врага, а человека.

☑ Я знаю всё, что нужно делать для того, чтобы жить без яда.

☑ Я знаю всё, что нужно делать для сохранения своего счастья.

☑ Я могу активно и жёстко защищать себя, как и любого другого человека, но что бы я ни делал, количество добра должно в мире увеличиваться.



Станет плохо,
ядохнешь – читай.

- Я могу сохранять спокойствие.
- Я могу глубоко вздохнуть и успокоиться.
- Я могу заставить мой разум контролировать мои слова и действия.
- Нет ничего страшного в том, что не знаешь ответов на все вопросы.
- Я могу принимать критику.
- Если кто-то злится, это не значит, что я тоже должен злиться.
- Я знаю, что нет лекарства от проблем, но и проблемы не вечны.
- Я достаточно силен, чтобы не

Чтобы окрепнуть,



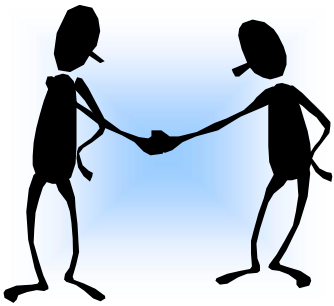
используй эти формулы
самовоспитания.

1. Каждый мой день наполнен настоящей жизнью.
2. С каждым днем я становлюсь увереннее и дисциплинированнее.
3. Сильная воля, твердый характер помогают мне управлять собой.
4. При любых обстоятельствах жизнь без яда (табака, алкоголя, наркотика) меня устраивает. Я уверенно оцениваю окружающую обстановку и принимаю правильные решения.
5. Я сам распоряжаюсь своим

В любой сложной ситуации тебя
выручат:

- Чувство юмора,
- Самоконтроль, целеустремленность, увлеченность.
- Разборчивость в средствах достижения целей,
- Уважение и интерес к людям,
- Налаженные взаимоотношения хотя бы с одним зрелым человеком.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДРУГ ПРИНИМАЕТ НАРКОТИКИ?



- Чётко и ясно объясни, как ты к этому относишься.
- Собери максимум информации о службах, формах помощи, выхода из наркозависимости и предложи другу варианты. Чётко определи для себя свою роль - информировать и поддерживать (его роль - принимать решения).
- С самого начала оставь за собой право «выйти из игры»: если ситуация не меняется, у тебя останется только один выход - прекратить всякие отношения и, в первую очередь, доверительные.
- О деловых отношениях с наркозависимым не может быть и речи - не вздумай одалживать ему деньги, давать свои вещи, устраивать ночёвки, приглашать к себе домой и т. д.

Постарайся избежать типичных ошибок

Ошибка первая. Помочь наркоману — не значит выслушать и посочувствовать. Этим можно лишь усугубить дело. Нужны действия.

Ошибка вторая. Не тешь себя иллюзией, что конец приёму наркотиков способна положить дружба сама по себе. Не бери на себя роль спасителя, вылечить могут только специалисты — врачи и психологи.

Ошибка третья. Не покрывай наркомана перед его родственниками. Пообещав хранить тайну, ты станешь на опасный, а главное, тупиковый путь. Запомни: никогда и ничего не обещавай наркоману и никогда не давай ему денег на наркотики. В противном случае через некоторое время он научится манипулировать тобой столь искусно, что ты не будешь знать, что идёшь у него на поводу, и не сможешь понять, где его проблемы, а где твои. Это и есть созависимость — болезненное состояние, которому подвержены близкие принимающего наркотики.

Научи, объясни, убеди...

- Ни под каким предлогом, ни под каким видом, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе не принимай, не пробуй, не нюхай наркотики, не прикасайся к ним! Если же с тобой случилась эта беда, то сегодня же откажись от очередной дозы. Ещё одной, последней дозы не бывает. «Последняя доза», как и первая, - гибель.
- Присматривай за маленькими. Некоторые из них приучились травить себя ядами бытовой химии: то, чем полируют мебель, они пьют, то, чем травят насекомых, глотают или нюхают. Встретишь таких, отними у них яд, а их отведи к родителям. Этим ты спасёшь им жизнь.
- Ты знаешь: курить - здоровью вредить. Воздерживайся от курения и никогда не бери чужих сигарет: в них может оказаться наркотик.

- Если тебя уговаривают или заставляют принять наркотик, если ты чувствуешь, что попал в сети и не можешь вырваться, немедленно посоветуйся с тем из взрослых, кому доверяешь. Или обратись по адресам помощи.



ТОЛЬКО ФАКТЫ:

- ⌘ Еще в 1985 году «экстази» отнесен к самым опасным наркотикам и запрещен во всех странах – членах ООН.
- ⌘ От отравления наркотиками и сильнодействующими веществами в стране ежегодно погибает 20 тыс. человек.
- ⌘ Через несколько месяцев вдыхания клея и растворителей налицо не поддающееся лечению слабоумие, поскольку необратимо поражается мозговая ткань.
- ⌘ Задержанная в Санкт-Петербурге партия кокаина под видом мясных консервов могла обратить в наркоманов почти миллион человек.
- ⌘ По прогнозам ученых, нация, 7 процентов которой подвержены наркотической зависимости, обречена на вымирание.
- ⌘ За последние 5 лет число юных наркоманов увеличилось в 3,5 раза: это подростки 12–13 лет.
- ⌘ Ежегодно в России погибает от наркотиков 20 тысяч подростков.
- ⌘ Каждый наркоман вовлекает в процесс употребления зелья 6–12 человек.
- ⌘ Существуют профессиональные «сажатели на иглу», обучающие, в том числе, как обмануть родственников, добыть денег, скрыть признаки употребления наркотиков.
- ⌘ 80% среди ВИЧ-инфицированных в России – наркоманы.
- ⌘ Продолжительности жизни человека, попавшего в наркотическую зависимость, 10–15 лет
- ⌘ За 10 лет смертность среди наркоманов увеличилась в 12 раз.
- ⌘ За 5 лет доля девушек среди наркоманов увеличилась с 1% до 50%; наркодельцы вовлекают их в свои сети, чтобы использовать в качестве проституток.

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ «ЧЕРНОГО РАБСТВА»



Простые правила, которые можно использовать педагогам при проведении профилактических занятий с дошкольниками и младшими школьниками

Правило первое. Никогда не соглашайтесь попробовать вкусную конфетку, витаминку или сладкий компотик, если предлагает их незнакомый вам человек, а рядом нет родителей. Никогда не соглашайтесь спуститься с неизвестными людьми в подвал или зайти в чужую квартиру.

Правило второе. Никогда не соглашайтесь «чуть-чуть» покурить или выпить вина, даже если предлагают это знакомые. Пусть говорят вам, что ничего страшного не произойдет, что вместе со старшими все можно - не поддавайтесь! А на настойчивые уговоры ответьте «Мне хочется «Фанты» или лимонада, и в-о-о-н ту конфету в блестящей обертке. Передайте мне ее, пожалуйста».

Правило третье. Никогда не соглашайтесь попробовать сигарету или пахучее вещество в компании сверстников или старших ребят. Вас будут уговаривать, рассказывать о приятных ощущениях, утверждать, что это неопасно — не верь!

Правило четвертое. Никогда не соглашайтесь с тем, кто обзывает вас малышом за отказ попробовать дурман. Вы уже достаточно взрослые и серьезные.

Правило пятое. Никогда не соглашайтесь с теми, кто называет вас несовременными за неподчинение зависимости. Современный человек сильный, красивый, умный, удачливый. Разве могут быть такими рабы дурмана?

Правило шестое. Никогда не соглашайтесь с тем, кто утверждает, что знакомство с дурманом приносит человеку удовольствие. Помните, что за спиной его – нездоровье, болезни, старость, дряхлость.

Правило седьмое. Никогда не соглашайтесь с теми, кто говорит, что дурман может помочь в беде и горе. За советом в трудную минуту обращаются только к

добрым волшебникам. Посмотрите: их так много вокруг - улыбающаяся мама, добрая бабушка, сильный папа, мудрый дедушка.