

## Почему подростки уязвимы?!

- ◇ Ещё нет возможностей реализовать свои потребности и желания.
- ◇ Ещё нет четких жизненных целей и ценностей;
- ◇ Ещё недостаточно устойчивы в ситуации стресса;
- ◇ Для них очень значимо признание сверстников;
- ◇ Отрицают авторитеты;
- ◇ Бескомпромиссны.

## Научитесь заботиться о себе:

- ◇ **Высыпаться,**
- ◇ **Заниматься спортом,**
- ◇ **Уметь оценить свои возможности,**
- ◇ **Правильно питаться, чтобы были силы справляться с трудностями!**

*«Надо, прежде всего, всегда помнить!*

***ВЗРОСЛЫЙ - это ЧЕЛОВЕК***

- ◇ ***САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ,***
- ◇ ***НЕЗАВИСИМЫЙ,***
- ◇ ***УМЕЮЩИЙ ВЫБИРАТЬ и ОТКАЗЫВАТЬСЯ!***

*Любопытство не порок, но его надо уметь направлять и ограничивать!*

*Риск должен иметь оправданную цель!»*

*В.А. Сухомлинский*

**Научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия и меру ответственности**

*Управление образования и молодежной политики администрации  
Воротынского муниципального района  
Телефон: 8 831 642-12-53*

Управление образования  
и молодежной политики администрации  
Воротынского муниципального района



**ПАМЯТКА**  
по профилактике  
употребления  
**ПАВ**  
(психоактивные вещества)

**«СПАСИБО, НЕТ!»**

Воротынец-2019г.  
Павлинова Л.Д., методист ИДК

Предлагая наркотики, заинтересованные люди обычно говорят:

*«Наркотики употребляют сильные и талантливые люди»* Не верь этому человеку! *Здесь и друг может оказаться врагом!*

Факт: все они, даже если были такими, очень скоро потеряли и свою силу, и свой талант.

### НА КРЮЧКЕ У МИФА

*«Наркотики бывают «всерьез» и «не серьезно» – от них всегда можно отказаться».* Факт: Всерьез можно отказаться только один раз -

◇ ПЕРВЫЙ. Для 99% ребят первый раз не становится последним.

*«Наркотики делают свободным».*

Факт: Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни. Начавший потреблять «дурь», становится ее рабом.

*«Наркотики помогают решать жизненные проблемы».*

Факт: Они всю жизнь превращают в одну огромную проблему.

*«Наркотики как приключенческий роман – избавляют от прозы жизни».*

Факт: Избавляют, но только вместе с самой жизнью!

### НАРКОМАНЫ О СЕБЕ

*Мы употребляли для радости, а стали несчастны.*

*Мы употребляли, чтобы стать общительными, а стали спорщиками.*

*Мы употребляли, чтобы стать мудрыми, а стали невыносимыми.*

*Мы употребляли за дружбу, а стали врагами.*

*Мы употребляли, чтобы выспаться, а просыпались в крайней усталости.*

*Мы употребляли, чтобы ощутить восторг, а это заканчивалось депрессией.*

*Мы употребляли, чтобы обрести силу, а это ослабляло нас.*

*Мы употребляли по «медицинским показаниям», а заработали проблемы со здоровьем.*

*Мы употребляли, чтобы успокоиться, а все кончалось трясучкой.*

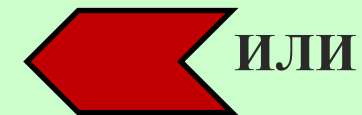
*Мы употребляли, чтобы обрести уверенность, а нам становилось страшно.*

*Мы употребляли, чтобы легче текла беседа, а речь наша становилась путаной, слова неразборчивыми.*

*Мы употребляли, чтобы сократить число наших проблем, а они множились на наших глазах.*

*Мы употребляли, чтобы ощутить себя в раю, а попали в ад!*

### «ПАРАДОКСЫ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



**ХОТЕЛИ  
КАК ЛУЧШЕ,  
А ПОЛУЧИЛОСЬ...»**

**Фразы, которые нужно  
знать и уметь говорить  
уверенно и твердо!**



**«Спасибо, нет! Это не в моем стиле!»**



**«Спасибо, нет! Мне еще предстоит позаниматься ...**

**(мне рано вставать)**



**«Спасибо, нет! После выпивки**

**Я быстро устаю!»**



**«Спасибо, нет! Мне надо на Тренировку На занятия....»!**