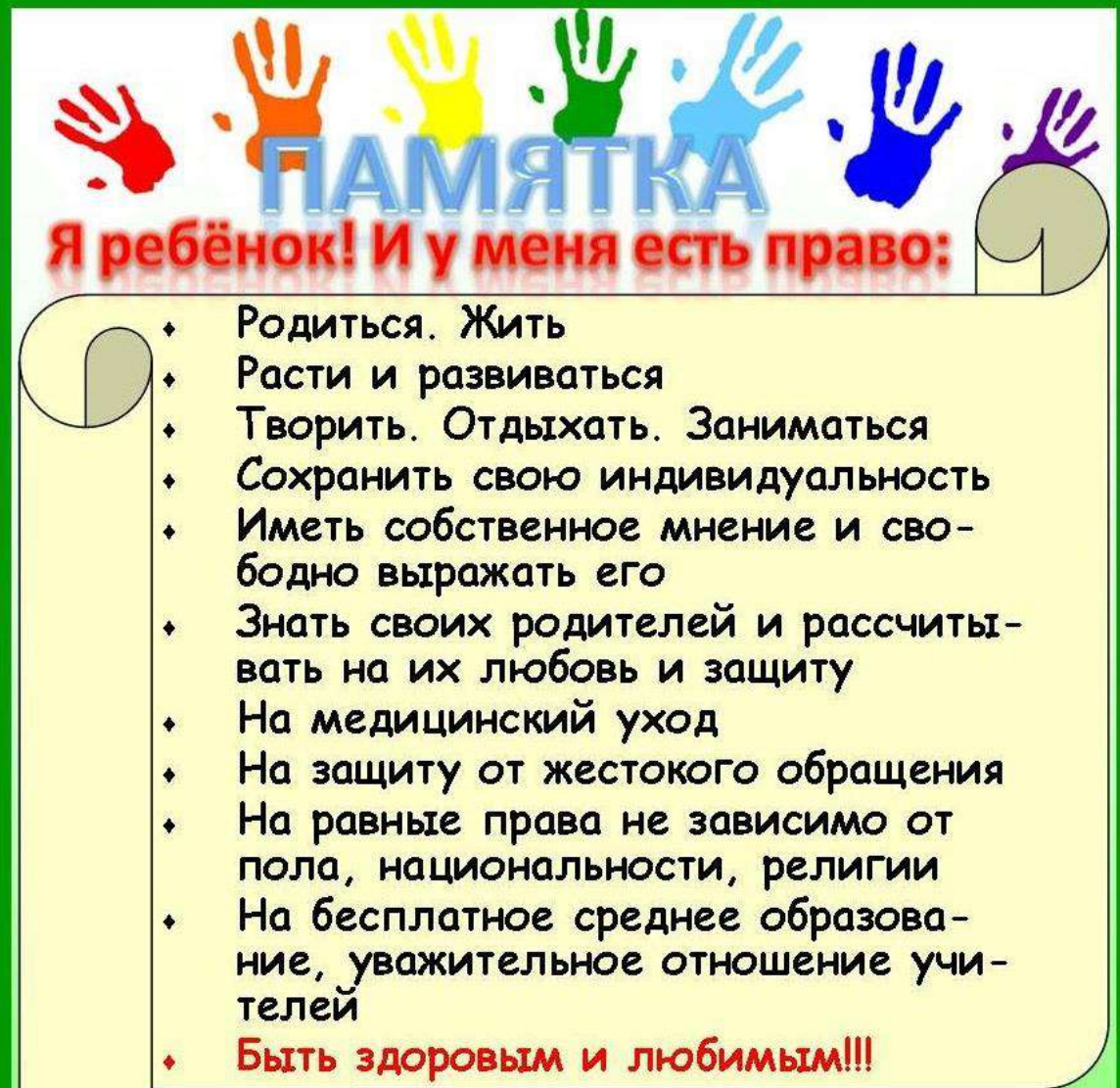


государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения Ростовской области «Центр социальной помощи семье и детям г. Донецка»
ГБУСОН РО «ЦСПСД г.Донецка»
346341, Ростовская область, г. Донецк, 3 микрорайон, 25

Отделение профилактики безнадзорности несовершеннолетних
и психолого-педагогической помощи



ПАМЯТКА

Я ребёнок! И у меня есть право:

- ♦ Родиться. Жить
- ♦ Расти и развиваться
- ♦ Творить. Отдыхать. Заниматься
- ♦ Сохранить свою индивидуальность
- ♦ Иметь собственное мнение и свободно выражать его
- ♦ Знать своих родителей и рассчитывать на их любовь и защиту
- ♦ На медицинский уход
- ♦ На защиту от жестокого обращения
- ♦ На равные права не зависимо от пола, национальности, религии
- ♦ На бесплатное среднее образование, уважительное отношение учителей
- ♦ **Быть здоровым и любимым!!!**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Уважаемые родители!

Работа по развитию и воспитанию ребенка и недопущению приобщения подростков к **алкоголю, наркотикам, табакокурению** требует от родителей ответственного, вдумчивого и профессионального подхода, наличия определенных познаний и их постоянного расширения.

Здоровье ребенка - самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, все больше и больше подростков начинают употреблять табак, алкоголь и наркотики (далее - ПАВ - психоактивные вещества).

Причины:

- ✓ любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: "Все надо попробовать!");
- ✓ желание быть похожим на "крутого парня", на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т.д.;
- ✓ желание быть "плохим" в ответ на постоянное давление со стороны родителей: "Делай так, будь хорошим".
- ✓ это может быть и способом привлечения внимания;
- ✓ безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате - эксперименты от скуки.

Задумайтесь:

- ✓ ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела;
- ✓ мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем и нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти;
- ✓ ограничиваемый в своей активности, ребенок не приобретает собственного жизненного опыта;
- ✓ не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие - нет; что можно делать, а чего следует избегать.

Симптомы употребления подростками наркотических веществ

Определить, употребляет ваш ребенок наркотики или нет, сложно, особенно если ребенок сделал это в первый раз или употребляет наркотики периодически. Важно сделать правильные выводы и учитывать, что некоторые признаки могут появляться совершенно по другой причине.

Будьте внимательны, приглядитесь к поведению и внешности вызывающего подозрение подростка. Важно насторожиться, если в поведении ребенка без видимых причин проявляются:

- ✓ точечные следы уколов по ходу вен на внутренней стороне локтевых сгибов, кистях рук, ногах, порезы на предплечьях, синяки;
- ✓ состояние вялости, заторможенности, быстрая утомляемость, малая подвижность, расслабленность конечностей, обмякшая поза, свисающая голова, стремление к покою, сменяемые необъяснимыми возбуждением и энергичностью, бесцельными движениями, перебиранием вещей, неусидчивостью (независимо от ситуации); погруженность в себя, разговоры с самим собой; неустойчивость

эмоционального состояния, внезапные и резкие изменения отношения к чему-либо, подъем настроения, сменяемый необычайными вспышками раздражительности, злобы, паники, агрессивности, враждебности без понятной причины;

- ✓ заметное уменьшение или возрастание аппетита и жажды;

- ✓ необоснованное снижение посещаемости школы, безразличное отношение к отметкам; сужение круга интересов, потеря интереса к прежним увлечениям (и отсутствие при этом новых), спорту, учебе и общению с прежними друзьями; частое общение с новыми друзьями, во внешнем облике которых отмечаются черты, указанные в данном разделе; игнорирование нормального режима жизни, появление сонливости в дневное время, а бессонницы ночью;

- ✓ неспособность мыслить логически, объяснять свои поступки и их причины, ухудшение памяти и внимания, рассеянность; неадекватные реакции на замечания или вопросы, грубость; быстрая, подчеркнуто выразительная или замедленная, но бессвязная, смазанная, невнятная, нечеткая речь;

- ✓ очевидные лживость, изворотливость, цинизм и беспокойство;

- ✓ ослабление связей с родителями и другими членами семьи, непослушание родителям и учителям; постоянный поиск денег, частое их одалживание у родителей, друзей или знакомых и при этом большие денежные траты непонятно на что;

- ✓ малопонятные разговоры по телефону с использованием жаргона («травка», «ширево», «колеса», «план», «приход», «мулька», «джеф», «ханка», «кумар» и т.п.) и обрывков фраз («мне надо», «как там дела», «достал?» и т.п.);

- ✓ изменение внешнего облика - неряшливость, запущенность в одежде, общее похудание, бледность, землистый цвет или покраснение, маскообразность и одутловатость лица, сальный налет на лице, круги под глазами, красные или мутные глаза, чрезмерно широкие или узкие (до точки) и не реагирующие на свет зрачки, гипомимичность, либо наоборот, оживление мимики, сухость, шелушение, морщинистость и дряблость кожи, тусклость и ломкость волос, сухость губ или повышенное слюноотделение; появление символики наркоманов (например, зеленого пятилистника, обозначающего коноплю); неуверенная, шатающаяся, неустойчивая походка, плавные, замедленные или неточные, порывистые, размашистые движения, повышенная жестикуляция, множество лишних движений, покачивание в положении стоя или сидя;

- ✓ внезапное появление интереса к содержимому домашней аптечки, литературе по фармакологии, действию различных лекарств, стремление завязать знакомство с работниками аптек и учреждений здравоохранения;

- ✓ обнаружение у подростка предметов или следов, сопутствующих употреблению наркотиков: порошка, капсул или таблеток (особенно снотворного или успокоительного действия) в его вещах; желтых или коричневых пятен на одежде или теле; шприцев, игл, марлевых и ватных тампонов, резиновых жгутов, ампул и пузырьков из-под жидких медицинских препаратов, мелких денежных купюр, свернутых в трубочку или разорванных пополам, самокруток, сухих частиц растений, папирос «Беломор», «Казбек» или «Север» в пачках из-под сигарет, похожих на пластилин комочков с сильным запахом, странного вида трубок, которые пахнут вовсе не табаком, закопченной ложки, фольги или лезвия с частицами белого порошка или бурой грязи, ацетона или других растворителей, а также пропитанных ими тряпок, губок и полиэтиленовых пакетов, тюбиков из-под синтетического клея и другой тары из-под различных средств бытовой химии.

Самыми очевидными признаками того, что ребенок курит, употребляет алкоголь или другие наркотические вещества являются следующие факты.

Сигареты.

- Определенный запах одежды и дыхания.
- В вещах ребенка Вы нашли сигареты и зажигалку.
- Окурки в самых непредсказуемых местах квартиры.

Алкоголь.

• Если алкоголь употреблялся недавно, изо рта ребенка пахнет алкоголем или жидкостью для полоскания рта (ее используют, чтоб нейтрализовать запах алкоголя), у ребенка проявляются признаки похмелья (тошнота, рвота, головная боль).

Марихуана.

• Сладковатый запах на одежде или налитые кровью глаза - если марихуана недавно использовалась. Частое использование глазных капель, чтобы снять красноту.

• В личных вещах ребенка Вы нашли приборы для использования наркотиков.

• При регулярном использовании - неряшливость в уходе за телом, повышенная утомляемость, изменения режима сна и режима питания.

Героин

• При недавнем употреблении - очень маленькие зрачки и сонный, расслабленный вид.

• В вещах подростка Вы нашли приборы для инъекций, (это еще называют оборудованием, куда входит: ложка с пятнами дыма или крышка от бутылки, шприц, жгут, вата, спички, маленькие кусочки стекла, лезвия).

Ингалянты

• При недавнем использовании - дыхание с запахом химикатов, пятна на одежде или лице, красные глаза.

• Мокрые тряпки или пустые контейнеры от аэрозолей в мусорном баке.

Клубные наркотики

• В его/ее комнате Вы находите детскую соску-пустышку или же подросток берет ее с собой, когда идет на ночную вечеринку или раут.

• В его/ее вещах Вы нашли маленькие бутылочки с жидкостью или порошком.

Стимуляторы

• Постоянный насморк или выделения из носа, следы от инъекций на руках или других частях тела, продолжительная бессонница.

Анаболические стероиды

• Необычный запах дыхания.

• Перепады настроения, включая увеличившуюся агрессию.

• Изменения внешности, которые нельзя соотнести с ожидаемым ростом или развитием.

Что делать, если это произошло - ваш ребенок употребляет наркотики?

Всегда помните, что дети еще только учатся быть взрослыми. Часто из-за отсутствия жизненного опыта и неумения определить главное в том или ином явлении, они принимают за эталон в поведении взрослых поверхностные, чисто внешние признаки и пытаются их копировать. Поэтому важно знать, кому они стараются подражать. Помните, что Вы очень много значите для Вашего ребенка. Он замечает все, что Вы делаете, как говорите и поступаете. Ваш личный пример, своевременное и уместно сказанное слово играют огромную роль.

1. Соберите максимум информации. Вот три направления, по которым вам нужно выяснить все как можно точнее, полнее:

✓ все о приеме наркотиков вашим ребенком: что принимал, сколько, как часто, с какими последствиями, заведите дневник, в который записывайте все особенности поведения вашего ребенка, отмечая дату и время.

✓ степень тяги, осознание или не осознание опасности;

✓ все о том обществе или компании, где ребенок оказался втянутым в наркотики;

✓ все о том, где можно получить совет, консультацию, помощь, поддержку.

2. Ни в коем случае не ругайте, не угрожайте, не бейте.

3. Беда, которая стала горем для вас и всей семьи, поправима. Но исправить ситуацию можно, только если: вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

4. Меньше говорите - больше делайте. Беседы, которые имеют нравоучительный характер, содержат угрозы, обещания "посадить" ребенка, "сдать" его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению.

5. Не допускайте самолечения. Категорически сопротивляйтесь, если подросток захочет заниматься самолечением, используя для этого медикаменты, рекомендованные кем-то из его окружения.

6. Если вы предполагаете, что ребенок систематически употребляет алкоголь, наркотики, нужно, не теряя времени, обратиться к психиатру-наркологу.

7. Не усугубляйте ситуацию криком и угрозами. Берегите собственные силы, они вам еще пригодятся. Тем более что выплеском эмоций добиться чего-то будет сложно. Представьте себе, как бы вы себя вели, заболел ваш ребенок другой тяжелой болезнью. В такой ситуации ведь никому не придет в голову унижать и оскорблять его только за то, что он болен. Не считайте, что сын или дочь стали наркоманами только из-за собственной распущенности, корни болезни могут находиться намного глубже.

8. Никогда не поддавайтесь на шантаж со стороны ребёнка.

9. Доверие ребенку должно быть возвращено, как только он прекратил употребление наркотиков. Если ваш ребенок не употребляет больше наркотики, в семье должно быть прекращено обсуждение этой проблемы. Разговор о наркотиках в этом случае может возникать - только по инициативе самих юноши или девушки, которые хотят с вами что-то обсудить.

Лучшая методика недопущения приобщения детей к алкоголю, наркотикам и табакокурению - профилактика.

Как при любой болезни, при соблюдении определенных профилактических мер можно уберечь ребенка от потребления табака, алкоголя и наркотиков. Конечно, не все представленные ниже способы легко воплощаются, но в совокупности они дают реальный положительный результат.

Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление ПАВ вашим ребенком

1. Общайтесь друг с другом.

Общение - основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют вашему ребенку? Помните об этом, старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения со своим ребенком.

2. Выслушивайте друг друга.

Умение слушать - основа эффективного общения, но делать это не так легко, как может показаться со стороны.

Умение слушать означает:

- ✓ быть внимательным к ребенку;
- ✓ выслушивать его точку зрения;
- ✓ уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним;

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо.

3. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Иногда внешнее отсутствие каких-либо нежелательных действий скрывает за собой вредное занятие. Например, подросток ведет себя тихо, не грубит, не пропускает уроков. Ну а чем он занимается? Ведь употребляющие наркотические вещества и являются "тихими" в отличие от тех, кто употребляет алкоголь. Следите за тем, каким тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон "говорит" не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым или снисходительным.

4. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или "Что ты об этом думаешь?".

5. Ставьте себя на его место.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит. Если вам удастся стать своему ребенку другом, вы будете самым счастливым родителем!

6. Проводите время вместе.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Это необязательно должно быть нечто особенное. Пусть это будет поход в кино, на стадион, на рыбалку, за грибами или просто совместный просмотр телевизионных передач. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

Поддерживая его увлечения, вы делаете очень важный шаг в предупреждении от их употребления.

7. Дружите с его друзьями.

Очень часто ребенок впервые пробует ПАВ в кругу друзей. Порой друзья оказывают огромное влияние на поступки вашего ребенка. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее. Кроме того, в этом возрасте весьма велика тяга к разного рода экспериментам. Дети пробуют курить, пить. У многих в будущем это может стать привычкой.

Поэтому важно в этот период постараться принять участие в организации досуга друзей своего ребенка, то есть их тоже привлечь к занятиям спортом либо творчеством, даже путем внесения денежной платы за таких ребят, если они из неблагополучных семей. Таким образом вы окажете помощь не только другим детям, но в первую очередь своему ребенку.

8. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Вы можете помочь своему ребенку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет

ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление наркотиков.

9. Представьте, что будет с вами, если 37 раз в сутки к вам будут обращаться в повелительном тоне, 42 раза - в увещательном, 50 - в обвинительном?

Цифры не преувеличены: таковы они в среднем у родителей, дети которых имеют наибольшие шансы стать невротиками и психопатами. Ребенку нужен отдых от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний. Нужен отдых и от каких бы то ни было воздействий и обращений!

Нужно время от времени распоряжаться собой полностью, т.е. нужна своя доля свободы. Без нее задохнется дух.

10. Подавайте пример.

Алкоголь, табак и медицинские препараты используются многими людьми. Конечно, употребление любого из вышеуказанных веществ законно, но здесь очень важен родительский пример. Родительское пристрастие к алкоголю и декларируемый запрет на него для детей дает повод обвинить вас в неискренности, в "двойной морали". Помните, что ваше употребление так называемых разрешенных психоактивных веществ открывает дверь детям и для "запрещенных".

11. Несовершенные, мы не можем вырастить совершенных детей. Ну не можем, не можем, не бывает этого - и с вами не будет, если вы стремитесь к идеалу в ребенке, а не в себе!

Советы

Когда человеку не подходит климат, он начинает болеть. Психологический климат в семье для ребенка еще важнее. Если такой климат становится непереносимым для ребенка, деваться ему некуда: не уедешь, родителей не сменишь... Хрупкая неустойчивая психика ребенка не выдерживает: он срывается в депрессию, уличную тусовку, алкоголь, наркотики. Поэтому, даже если ребенок далек от идеала и совсем не похож на вас, будьте мудры:

✓ когда скандал уже разгорелся, сумейте остановиться, заставьте себя замолчать - даже если вы тысячу раз правы;

✓ опасайтесь! В состоянии аффекта ребенок крайне импульсивен. Та агрессия, которую он проявлял по отношению к вам, обернется против него самого. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке - все станет реально опасным, угрожающим его жизни;

✓ не кричите, не распускайтесь. Ведь ребенок действительно может подумать, что вы его ненавидите. Он будет в отчаянии, а вы, оглохнув от собственного крика, его крика о помощи не услышите;

✓ похвалите своего ребенка с утра, и как можно раньше, и как можно доходчивее, теплее! Не бойтесь и не скупитесь, даже если собственное настроение никуда... (кстати, это и средство его улучшить!). Ваше доброе слово, объятие, поцелуй, ласковый взгляд - подпитка душевная на весь долгий и трудный день, не забудьте!.. И на ночь - не отпускайте во тьму без живого знака живой любви...

Если состояние здоровья или поведение ребенка доказывают, что он принимает наркотики регулярно, значит, пришло время решительных действий.

Не пытайтесь бороться в одиночку, не делайте из этой болезни семейной тайны, обратитесь за помощью к специалистам, обязанным помочь вам.

Спасем наших детей!!!

ПАМЯТКА

Как уберечь детей от наркотиков

Сегодня алкоголь и наркотики стали частью молодежной среды. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

Как же уберечь наших детей от этого зла?

Лучший путь — это сотрудничество с Вашим взрослеющим Ребенком.

Учитесь видеть мир его глазами. Для этого полезно вспомнить себя в таком же возрасте, свой первый контакт с алкоголем, табаком.

Умейте слушать. Поймите, чем живет ваш ребенок, каковы его мысли, чувства.

Говорите о себе, чтобы ребенку было легче говорить о себе.

Не запрещайте безапелляционно. Задавайте вопросы. Выражайте свое мнение.

Предоставьте ребенку знания о наркотиках, не избегая разговора о положительных моментах удовольствия от них. Вам необходимо помочь сделать ему правильный сознательный выбор между непродолжительным удовольствием и длительными необратимыми последствиями.

Научите ребенка говорить «нет». Важно, чтобы он в семье имел это право. Тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих наркотики.

Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку.

Учите ребенка, как решать проблемы, а не избегать их. Если у него не получается самостоятельно, пройдите весь путь решения проблемы с ним вместе.

Что делать, если возникли подозрения?

Не отрицайте ваши подозрения.

Не паникуйте. Если даже ваш ребенок попробовал наркотик, это еще не значит, что он наркоман.

Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились со своими чувствами.

Если ребенок не склонен обсуждать с вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о ваших переживаниях и опасениях. Предложите помощь.

Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы сами справляетесь с вашими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама собой. Она только усугубляется. Вы можете обратиться в анонимную консультацию к психологу или наркологу. Если ваш ребенок отказывается идти вместе с вами, придите вы.

Это должен знать каждый родитель:

1. В аптечной сети можно приобрести экспресс-тесты для определения содержания наркотических веществ. С помощью этих тестов можно определить факт употребления наркотика 5-6 дневной давности. Если ваш ребенок будет знать, что в любой момент он может быть проверен родителями, он несколько раз подумает, прежде, чем решиться на наркотизацию.
2. Ни в коем случае не оставляйте без внимания подозрения педагогов, так как в учебном заведении при дневном освещении легче обнаружить изменения глаз и состояние зрачка, а также разницу в поведении после одной из перемен. Однако не читайте ребенку мораль, не угрожайте и не наказывайте его, а проявите к нему внимание и заботу. Обратитесь за анонимной помощью к врачу-наркологу.
3. Помните! Оставленные без вашего внимания первые тревожные сигналы приведут в дальнейшем к развитию зависимости, и потом уже что-либо сделать будет поздно.

ВНИМАНИЕ!

Влияние наркомании

Кто-нибудь из вас видел, каково влияние наркомании на душевный облик человека? По началу у наркомана лавинообразно развивается охлаждение к действительности. Все вокруг кажется ему неинтересным, плоским и серым и лишь после приема наркотиков он ощущает новые краски мира, и именно поэтому ему все чаще хочется окунуться в этот мир грез. Эмоции в моменты, когда наркоман без дозы вообще не видны, они спрятаны, потому что ему нет необходимости их афишировать, да и желания такого тоже нет. Наркоман раздражителен, апатичен, безволен, а иногда сходит на слабоумного. Так проявляется внешнее влияние наркомании на облик больного. Кроме того, что он вял и раздражителен, он еще и черств, груб, эгоистичен, лжив, жесток.

Влияние наркомании проявляется и на круге его общения, который сужается до «друзей» с такими же задачами и интересами — найти и уколоться. Разговоры его тоже подвержены изменению под влиянием наркомании — их тематика — только наркота, очередная доза, очередной притон. Человек под влиянием наркомании превращается в жертву, потерявшую свою собственную свободу.

Наркомания резко отрицательно влияет на здоровье человека. Дыхание наркомана, как одно из наиважнейших условий жизнеобеспечения, перестает нормально функционировать. В нормальном организме дыхание, это процесс автоматический — рецепторы ответственные за дыхательную функцию реагируют на концентрацию углекислого газа в легких, возбуждая мозговые центры, ответственные за дыхание. Наркотик как бы выключает частично эти рецепторы, чем подвергает себя на естественное пожизненное кислородное голодание — гипоксию. Гипоксия — обычная непосредственная причина смерти при большинстве заболеваний. То есть даже дышать досыта наркоман не может, вот оно какое — пагубное влияние наркомании на жизнь больного.

Наркомания влияет не только на дыхание. Такой защитный механизм организма как кашель тоже отключается у наркомана. Кашель — это естественный способ очистить дыхательные пути человека от мокроты, слизи, гноя, грязи. Отключая рецепторы, ответственные за кашель, наркотики превращают легкие наркомана в «плевательницу», в которой в последствии размножаются бактерии и вирусы, разлагается мусор попавший извне. Естественно никто не скажет о таком влиянии наркомании, когда первый раз дает молодому человеку или девушке попробовать наркотик.

Влияние наркомании на сердечно-сосудистую систему наркомана проявляется все в том же отключении рецепторов, ответственных за давление крови в сосудах, снижая давление крови и замедляя пульс. Таким образом, снижается количество полезных веществ, которыми должны насыщаться клетки организма. Кожа, кости, внутренние органы стареют сами собой, сокращая и без того безрадостную жизнь наркомана.

Пищеварительная система тоже подвержена влиянию наркомании. Снижая вкусовые и обонятельные ощущения, наркотики угнетают аппетит наркомана. Тем самым, снижая его вес. Сама пища, которую все же съели, усваивается и переваривается не полностью.

УМЕЙ СКАЗАТЬ «Нет!»

(памятка для подростка)

Наркомания – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений. Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться? **Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!**

ПРОСТО СКАЖИ «Нет!»

- Правильно мотивируй причину отказа: «Мне это нужно», «Я не хочу вредить здоровью», «Это опасно для меня».
- Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- Можно просто сказать «**НЕТ**» и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельными в выборе решения.

10 ПРИЧИН СКАЗАТЬ НАРКОТИКАМ – НЕТ!!!

1. Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения
2. Наркотики толкают людей на преступления
3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье
4. Наркотики уничтожают дружбу
5. Наркотики разрушает семьи
6. Наркотики приводят к уродству новорожденных детей
7. Наркотики часто приводят к несчастным случаям
8. Наркотики являются источником многих заболеваний
9. Наркотики делают человека слабым и безвольным
10. Наркотики являются препятствием к духовному развитию

Слабые люди считают, что наркотики могут помочь справиться с проблемами...

**НАРКОТИКИ НЕ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ ПРОБЛЕМ, А
СОЗДАЮТ НОВЫЕ...**

Осторожно, алкоголь!

Памятка для подростков

Что мы знаем про алкоголь

Что такое алкоголь:

- чистый алкоголь — это прозрачная жидкость без запаха и цвета;
- в любом алкогольном напитке есть алкоголь, а также вода и вещества, которые придают ему соответствующий запах и цвет;
- алкогольные напитки различаются по содержанию в них алкоголя. Чем больше содержится алкоголя, тем более крепкий напиток.
- по своему действию алкоголь принадлежит к наркотическим веществам. В незначительных дозах алкоголь тормозит работу головного мозга и вызывает эффект расслабления организма;
- в больших количествах алкоголь действует на организм как ядовитое вещество, которое разрушает печень, клетки головного мозга и влечет алкогольную зависимость или алкоголизм.



Что происходит в организме человека в результате приема алкоголя

После употребления алкогольного напитка алкоголь всасывается в кровь очень быстро. За несколько минут он уже разносится по всему телу и попадает в головной мозг.

После употребления алкогольного напитка кровеносные сосуды расширяются, и алкоголь начинает негативно влиять **на сердце**.

После употребления алкогольного напитка происходит также и нагрузка **на печень**. Печень — орган, который выводит алкоголь из организма человека. Чем больше выпил, тем больше нагрузка на печень. Например, если кто-то выпил полбутылки вина, то через три часа после этого алкоголь все еще будет находиться у него в крови.

После употребления алкогольного напитка организм начинает терять больше воды за единицу времени, чем в обычном состоянии. Человеческий организм на 72% состоит из воды. **Потеря воды** для организма очень опасна. Даже при употреблении небольшого количества алкоголя человек намного медленнее реагирует на внешние раздражители и ему необходимо больше времени, чтобы что-то решить. Именно поэтому с людьми в этом состоянии часто случаются несчастные случаи.

Значительное количество выпитого алкоголя может повлечь **дрожь рук и двоение в глазах**. Человек становится эмоционально неуравновешенным. Нарушается способность правильно оценивать события, и, как следствие, человек теряет контроль над собой и своими поступками. Большой процент правонарушений совершённых подростками, связаны с состоянием алкогольного опьянения.



Что может произойти в результате алкогольного опьянения

- В состоянии алкогольного опьянения сильно повышается риск несчастных случаев: половина тех, кто попадает под машину, находятся в нетрезвом состоянии.
- Если человек в состоянии алкогольного опьянения руководит автомобилем, риск попасть в аварию самому или травмировать пешехода резко увеличивается.
- Больше чем половина пожаров в квартирах и частных домах возникает из-за табакокурения людей, которые находятся в состоянии алкогольного опьянения. Нередко это заканчивается смертельным исходом.
- Половина из тех, кто утонул в реке, озере или пруде, были в состоянии алкогольного опьянения.
- Можно получить тяжелые травмы, среди них и травму головы: половина из тех, кто попадает в больницу по "скорой помощи", имеют травму головы, полученную в состоянии алкогольного опьянения.

- Можно потерять сознание, если выпить большое количество алкоголя.
- Можно захлебнуться рвотной массой и умереть: часто после употребления значительного количества алкоголя тошнит. Если человек упал, и его стошнило, то он может захлебнуться собственными рвотными массами и умереть.
- Можно отравиться алкоголем и умереть: тысячи людей ежегодно умирают из-за отравления алкоголем.
- Медицинские исследования последних лет показывают: употребление даже небольшого количества алкоголя во время беременности может нанести очень серьезный вред здоровью будущего ребенка — повлечь физическую и умственную задержку в его развитии.
- Можно попасть в тюрьму. Очень часто люди в состоянии алкогольного опьянения попадают в разные сомнительные истории, например, становятся участниками драк или разбоя, наносят вред чужому имуществу. В итоге против них может быть возбуждено уголовное дело, и они могут попасть в тюрьму.
- Можно стать посмешищем в глазах окружения. На вечеринках и дискотеках, чтобы почувствовать себя увереннее, молодые люди сначала выпивают и только после этого начинают общаться. Они считают, что так они выглядят привлекательными и другим с ними интересно, не замечая, что пьяное поведение часто вызывает насмешки и даже отвращение у окружающих. Возлюбленные порой теряют к ним всяческий интерес.
- Можно потерять контроль над собой и сделать поступки, которых в трезвом состоянии никогда бы не сделал. Потеря контроля над собой в результате алкогольного опьянения может повлечь случайные связи, а это, в свою очередь, может иметь такие последствия, как незапланированная беременность, венерические болезни и СПИД.

Ты всего лишь пошутил	Как смотрит на это Уголовный кодекс	Что тебе за это будет
Ты взял (взяла) у товарища дома плеер, игру, и унес (унесла) без ведома владельца вещи	Кража, то есть тайное хищение чужого имущества. Ст. 158 УК РФ	Штраф до 80 тыс. руб. Лишение свободы на срок до 2 лет.
Ты просто загоразивал видеокамеру, а в это время твой приятель сдирал магнитную ленточку с диска. Сам никаких ленточек ты не сдирал.	Кража, совершенная группой лиц по предварительному сговору. Ст. 158 УК РФ.	Штраф до 200 тыс. руб. Исправительные работы на срок до 2 лет. Лишение свободы на срок до 5 лет.
Ты отобрал деньги или сотовый телефон у других детей.	Грабеж, то есть открытое хищение чужого имущества. Ст. 161 УК РФ	Исправительные работы на срок до 2 лет.
Ты всего лишь проходил мимо или стоял рядом, когда твои приятели напали на прохожего, отобрали у него кошелек.	Разбой, совершенный группой лиц по предварительному сговору. Ст. 162 УК РФ.	Придется доказывать, что ты просто "проходил мимо". Не докажешь - срок от 5 до 10 лет со штрафом до 1 млн. рублей.

Памятка для подростков

«ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ЗА ПРАВОНАРУШЕНИЯ»



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Несовершеннолетние при определенных условиях несут уголовную, административную и материальную ответственность.

Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения, преступления 16-летнего возраста. Согласно ст. 20 Уголовного кодекса Российской Федерации с 14-летнего возраста человек подлежит уголовной ответственности за совершение двадцати видов преступлений, в том числе за грабежи, разбои, умышленное убийство, изнасилование, насильственные действия сексуального характера, хулиганство, угон автотранспортных средств, захват заложников, заведомо ложное сообщение об акте терроризма, хищение или вымогательство, оружия, взрывчатых веществ, наркотических средств или психотропных веществ, вандализм и др.

Дела на несовершеннолетних рассматриваются:

- в судах — на лиц, совершивших преступление в возрасте 16 лет, и по преступлениям, за которые ответственность установлена с 14 лет, в порядке особого производства по делам несовершеннолетних;

- в комиссиях по делам несовершеннолетних на основании «Положения о комиссиях по делам несовершеннолетних» и Кодекса РФ об административных правонарушениях — на лиц, совершивших в возрасте до 14 лет общественно опасные действия (имеющие признаки преступления), на совершивших в возрасте от 14 до 16 лет общественно опасные действия (имеющие признаки преступления), не предусмотренные статьей 20 Уголовного кодекса РФ, совершивших мелкое хулиганство, на совершивших неправомерное завладение имуществом без цели хищения, на уклоняющихся от учёбы до получения основного базового образования, или достижения ими 15-летнего возраста, на совершивших иные антиобщественные поступки, на употребляющих спиртные напитки, наркотики, на самовольно ушедших из семьи, занимающихся бродяжничеством.

Административная ответственность для несовершеннолетних наступает с 16-летнего возраста к моменту совершения административного

правонарушения. К лицам, совершившим правонарушения в возрасте от 16 до 18 лет, применяются меры, предусмотренные положением о комиссиях по делам несовершеннолетних: за приобретение, хранение и потребление наркотических средств и психотропных веществ, жестокое обращение с животными, повреждение транспортных средств общего пользования, групповые передвижения с помехами для дорожного движения, повреждение телефонов-автоматов, распитие спиртных напитков и появление в пьяном, оскорбляющем человеческое достоинство, виде в общественных местах, приставание к прохожим, приобретение самогона и др., к лицам, совершившим некоторые виды административных правонарушений (мелкое хулиганство, нарушение правил дорожного движения, нарушение порядка обращения с оружием, правил пограничного режима и др.).

Преступления	Юридическое название
Ваня исписал стены дома надписями «Спартак – чемпион»	Вандализм
Миша «забыл» оплатить покупку в супермаркете	Кража
Петя сел в чужой автомобиль, «чтобы прокатиться	Угон
Вася сообщил в милицию о том, что в школе заложена бомба	Заведомо ложное сообщение об акте терроризма
Коля заставил малыша дать ему 10 рублей	Вымогательство
Женя приставал к пассажирам в трамвае, мешал им входить и выходить, употреблял нецензурные выражения	Хулиганство
Света, находясь в неприязненных отношениях с Таней, вызвала её на ссору, сделал ей грубые и обидные замечания	Оскорбление
Витя отобрал у Кости CD-плеер	Грабёж