**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ?**

* не впадайте в панику!
* постарайтесь тактично поговорить
с ребенком;
* не пугайте, не угрожайте, не наказывайте;
* узнайте, как Ваш ребенок относится к проблеме;
* постарайтесь выяснить, какую помощь Вы можете оказать ему;
* **главное** – уделяйте больше времени и внимания ребенку, старайтесь больше слушать его, проявив поддержку и заботу;
* **при подозрении на употребление наркотиков принимайте срочные меры;**

 — не медлите и обращайтесь за помощью к специалистам;

 — остерегайтесь обращаться по частным объявлениям.

**![120040713204739_1-narkotiki[1]]()**

Единый телефонный антинаркотический номер:

**8-800-345-67-89**

(круглосуточно - приём звонков от граждан по фактам незаконного оборота наркотиков и их переадресация в дежурные части территориальных органов ФСКН России).

**Телефон доверия ГБУЗ АО «Котласский психоневрологический диспансер»** 89532650303 (круглосуточно)

**РУ ФСКН РФ по Архангельской** **области в г. Архангельске** (8182) 42-16-16 (по вопросам наркозависимости)

**ГБУЗ «Коряжемская городская больница», Психоневрологический диспансер т. (81850)3-61-36**

**Муниципальное**

**общеобразовательное учреждение**

**« Средняя общеобразовательная школа № 3 г.Коряжмы»**

***Я выбираю жизнь!***

****

**«У кого есть здоровье,
 у того есть надежда.
 У кого есть надежда,
 у того есть всё».**

 **Восточная мудрость**

Учащиеся 11 класса

2016г.

***10 способов отказа***

***от предложения попробовать***

***наркотик:***

1. **Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с тобой, - это помогает получить поддержку и уменьшить негативное давление.**

2. **«Перевести стрелки»: сказать. Что ты не принуждаешь никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?**

3. **Сменить тему: заговорить о чём-нибудь другом: придумать что-нибудь, что интересно и не связано с приёмом наркотиков (пойти в спортзал, на дискотеку, в кино и т.д.)**

4. **«Продинамить»:пообещать, что может быть когда-нибудь потом.**

5. **«Задавить интеллектом», «полечить»: начать убеждать. Как вредно употреблять наркотики, как опасно не знать последствий употребления; рассказать. Как разрушительно действует табак, алкоголь, наркотики.**

6. **Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать своё право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твёрдости вашего характера.**

7. **Придумать причину: найти обстоятельства, по которым ты не можешь употребить наркотик (торопишься на свидание. Поедешь с родителями за шмотками).**

8. **Обходить стороной: если есть подозрение. Что в какой-то компании могут предложить употребить наркотик, просто обходить её стороной.**

9. **Равнодушно сказать: «Спасибо, я уже» или «Чего я там не видел».**

10. **Напомнить об уголовной ответственности и о том, что нарушаются ваши права на здоровье, или сделать сердитое лицо и строго сказать: «Предъявите Ваши документы».**

***Веские причины отказа от наркоты.***

***1.Средняя продолжительность жизни***

 ***наркомана—21 год.***

***2.50% наркоманов погибают спустя полг***

 ***года после регулярного приёма зелья.***

***3.13%, как пещерные люди. Доживают***

 ***до 30 лет, и лишь 1%—до 40%.***

***4.От 30% до 80% всех самоубийств со***

 ***вершается в состоянии алкогольного***

 ***или наркотического опьянения.***

***5.В стране насчитывается около 40 млн.***

 ***наркоманов., только официально заре-***

 ***гистриванных, средний возраст кото***

 ***рых 13 – 45лет. Реальная цифра в 10***

 ***раз выше.***

***6.Средняя продолжительность жизни***

 ***активного наркомана составляет 3***

 ***года***

***7.Число смертей от наркотиков за 10***

 ***лет выросло в 42 раза.***

***8.Дети, рождённые от наркоманов. Уми-***

 ***рают очень быстро, доживая макси***

 ***мум до 4 месяцев.***



***Как не стать жертвой наркомании***

**1.Прежде чем приобрести порцию «дури», хорошенько подумай – а на фига тебе это надо?**

  **(Кроме проблем – ничего хорошего).**

**2.Если ты всё же из-за любопытства купил эту дрянь, не поленись донеси до унитаза.**

  **Именно там её место).**

**3.Боже упаси согласиться передать кулёк или пакетик с сомнительным содержимым даже своему другу.**

 **(Чаще всего так влипают в грязные**

 **истории).**

**4.Каким бы заманчивым ни показалось предложение попробовать немного счастья – откажись!**

 **(Бесплатным бывает только сыр в**

 **мышеловке).**

**5.Если, попробовав «дури», ты не прочь повторить, не забывай – за всё надо платить!**

  **(Цену ты уже знаешь …)**