**Уважаемые родители!**

Если Вы хотите видеть своих детей здоровыми,удачливыми и счастливыми,постарайтесь в отношении с детьми соблюдать следующие правила:

* Как бы Вы не были заняты,старайтесь ежедневно общаться с ребёнком,потому что без общения Вы отдаляетесь друг от друга.
* Умейте внимательно, с пониманием, не перебивая и не насиаивая на своём, выслушать ребёнка.
* Делитесь с домочадцами своими проблемами, интересами, заботами, а не уходите в себя.
* Будьте рядом с детьми, чтобы они могли в Вам обратиться со своей проблемой в любое время.



* Будьте тверды и последовательны, но не требуйте от ребёнка того,чего он не сможет выполнить.
* Обязательно общайтесь с друзьями детей.
* Не запугивайте детей, иначе они могут перестать Вам доверять.
* Помните ваш пример заразителен. Поэтому Ваш отказ от вредных привычек, правильное питание, занятие спортом будут формировать у детей навыки ЗОЖ.



8 (8465) 2-30-00 – комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав

8 (8465) 2-51-90 – орган опеки и попечительства

8 -800-2000-122 – детский телефон доверя для подроствов и родителей

**МБУ «Центр культуры, молодежной политики, физической культуры и спорта»**



2021 г.

Фроловский муниципальный район

**Наркомания** – болезненное пристрастие к какому-либо веществу, входящему в группу наркотических препаратов, вызывающему эйфорическое состояние или меняющему восприятие реальности. Проявляется неодолимой тягой к употреблению наркотика, увеличением толерантности, развитием физической и психической зависимости. Наркомания сопровождается постепенным ухудшением физического здоровья, интеллектуальной и моральной деградацией. Диагноз выставляется на основании анамнеза, опроса, осмотра и результатов тестов на наркотики. Лечение – длительная реабилитация в клинике с применением медикаментозной терапии, психотерапии и трудотерапии.

**Знаешь ли ты?**

**Наркотик влияет на психику:** •    твои мысли и чувства уже не принадлежат тебе;
•    твой разум засыпает, слабеет воля;
•    ты уже не в состоянии созидать и творить.
**Наркотик приводит к зависимости:**•    вся твоя жизнь будет подчинена ему - ты можешь превратиться в раба;
•    освобождение дается очень тяжело и, к сожалению, не всем!
**Наркотик разрушает организм:**•    многие наркотики просто растворяют мозг;
•    ты становишься уязвимым для многих болезней;
•    внутренние органы быстро стареют;
•    сердце уже не справляется с обычными нагрузками.

**Могут возникнуть проблемы с законом:** •    государство охраняет своих граждан от перспективы разрушения - тебе придется стать нарушителем;
•    наркоманы плохо понимают, что такое честность и порядочность - тебя могут просто подставить.
**Наркотик укорачивает жизнь:**
•    опасность заражения СПИДом;
•    передозировка - быстрая смерть;
•    окружение наркомана - сплошной криминал, убийство наркомана - обыденный случай.

***По данным Роспотребнадзора***

**8 миллионов** человек в России регулярно употребляют наркотические вещества, а **20%** наркоманов — это **школьники** в возрасте 9–13 лет, ещё **60%** — это **молодёжь** от 16 до 30 лет, и **20%** — лица **старше 30 лет*.***