

**Трезвость человека – это надежный щит, защищающий его от многих бед.**

- Все люди рождаются трезвыми. Трезвость для человека естественна, как целостность тела, как наличие здоровья.
- Трезвость – основа здоровой жизнедеятельности человека.
- Трезвый, физически здоровый человек успешен. Он легко достигает поставленных целей и уверенно переносит жизненные трудности.
- Трезвость открывает любые дороги в жизни.
- Трезвость – это полноценное абстрактно-логическое мышление.
- Трезвость помогает человеку сохранить ясность ума и все творческие способности. Такой человек с легкостью реализует свой потенциал, ведь для него нет ничего невозможного.



**Трезвость семьи – фундамент счастливой семейной жизни.**

В трезвой семье царит атмосфера любви, понимания и добродушия. Дети в таких семьях получают прекрасный пример со стороны родителей, уважают их и ведут трезвый образ жизни. Трезвость – залог счастливой семейной жизни.

### **ТРЕЗВАЯ СЕМЬЯ**



### **СЧАСТЬЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Каждый ребенок рождается трезвым. Однако в течение жизни Трезвость у детей отнимается информационными способами: с помощью привлекательных образов с алкоголем и табаком в фильмах, сериалах и через негативный пример окружающих. Сформировать защиту у подрастающего поколения помогут уроки Трезвости в школах.

**Трезвость** – естественное состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление интоксикантами (табаком, алкоголем, др. ядами) и физического отравления ими в любых количествах.

**Трезвость в стране это:**

- Направление огромных ресурсов общества в созидательное русло.
- Дополнительные деньги на пользу каждой семье.
- Уменьшение расходов государства и увеличение бюджета.
- Сохранение жизни более чем миллиону человек в год.
- Прекрасное психическое и физическое здоровье граждан.
- Счастливые люди с высшими идеалами и стремлениями.

## Причины алкоголизма у подростков

Причины алкоголизма у подростков заложены в психологии, наследственности и других факторах. Обычным поводом считаются:

**Попытка придерживаться традиций.**

**Познакомиться с новыми ощущениями.**

**Побороть застенчивость и некоторые комплексы в общении.**

**Найти понимание с другими.**

Подросткам кажется, что спиртное — это отличное средство раскрыться, своеобразный возбудитель, от которого не может быть большого вреда. При первом же опыте выясняется, что из-за алкоголя:

- появляется горечь,
- жжение во рту,
- голова тяжелеет, начинаются боли.

В самое тяжелое время он принимает решение не употреблять спиртного. Но с каждым разом неприятные ощущения кажутся нормальными, к ним вырабатывается привычка.

Сложности болезни связаны с большим количеством поводов выпить:

- окончание обучения в школе
- поступление в колледж или ВУЗ
- дни рождения.

Постепенно вырабатывается вредная привычка. Во взрослых буднях появляется ощущение скуки, и при неумении найти себе занятие, потратить энергию для логичных целей.

## Влияние алкоголя на детский организм

Алкоголь, попадая в организм детей, быстро разносится по всему телу и быстро концентрируется в головном мозге, нужно заметить, что концентрация алкоголя в головном мозге гораздо выше, чем в крови.

Даже не большие дозы алкоголя у детей вызывают бурную реакцию и тяжелейшие симптомы отравления. Если дети начинают регулярно употреблять алкоголь (3-4 раза в месяц) то очень быстро начинают страдать органы. Печень не может справиться с алкоголем и начинает перерождаться. Страдают все органы ребенка от влияния алкоголя - это нервная система, желудочно-кишечный тракт, почки, глаза, сердце, щитовидная железа, поджелудочная железа и т.д.



## ЛОЖЬ об алкоголе

Алкоголь — пищевой продукт

Умеренные дозы спиртного безвредны.

Алкоголь — лучшее средство от гриппа. Хорошая порция алкоголя — и гриппа как не бывало

Небольшие дозы алкоголя, если концентрация его в крови не превышает такой-то уровень — не вредны и допустимы.

Полезно выпить для аппетита, при болях в желудке, язве и т.д.

Коньяк и водка расширяют сосуды; при болях в сердце — это лучшее средство.

Если пить “культурно”, то в этом нет ничего плохого.

Это алкоголики страдают, у них все изменения, а те, кто пьёт умеренно, у тех этих изменений нет.

Алкоголь снимает напряжение, поэтому в праздник и в день отдыха необходимо выпить.

От алкоголя не умирают.

*Многие крайние нарушения поведения несовершеннолетних (за исключением случаев психических заболеваний) вызваны неправильным поведением родителей. Бывает, что родители не только не критичны к своим методам воспитания, но винят в этом самого ребенка или его сверстников, которые втянули его в плохую компанию. Виноваты все, кроме самих родителей: и школа "плохо воспитывает", и ребенок "трудный", и друзья "плохие"...*

*Д. Еникеева*

## **ПОЧЕМУ** ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ ВЫПИВАТЬ ИЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ?

### **ПРИЧИНА:** РЕБЕНОК СЧИТАЕТ СЕБЯ ВЗРОСЛЫМ.

Несмотря на кажущуюся "взрослость" и высокий рост, у подростков могут оставаться детские интересы и незрелость психики, внушаемость, подверженность чужому отрицательному влиянию, склонность к подражанию, беспечность, легкомыслие, неспособность правильно оценить возможные последствия своих поступков, неразвитое чувство ответственности и долга.

Подросток ищет компенсацию своей зависимости от родителей вне дома и школьных стен, в подростковых группах, где каждый стремится показать сверстникам, какой он "крутой" и завоевать "авторитет" доступными ему способами и средствами, которые популярны в данной возрастной группе. Несовершеннолетние обычно начинают выпивать или принимать наркотики в группе сверстников или под влиянием взрослых. Склонность к подражанию приводит к тому, что если хотя бы один из сверстников пробовал спиртное или наркотики, то начинает выпивать или принимать наркотики вся подростковая группа.

### **Что делать?**

**С  
О  
В  
Е  
Т**

**СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК НЕ СТАЛ БЕЗНАДЗОРНЫМ, КОНТРОЛИРУЙТЕ, КАК ОН ПРОВОДИТ СВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ. НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ ОН СТАНОВИЛСЯ СВИДЕТЕЛЕМ ИЛИ УЧАСТНИКОМ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В СЕМЬЕ.**



### **ПРИЧИНА:** ЛЮБОпытСТВО И БОЯЗнь НАСМЕШЕК.

Рано или поздно подростки, которым нечем себя занять, "для настроения" или "для смелости" пробуют спиртное из любопытства, чтобы приобщиться к "взрослой жизни", чтобы не отставать от других членов группы. Если подросток отказывается пить со всеми или принимать наркотические вещества, он становится предметом насмешек. Подростки еще не уверены в себе, не могут дать достойный отпор на словах, а насмешки и обидные прозвища их очень травмируют.

### **Что делать?**

**С  
О  
В  
Е  
Т**

**СПОСОБСТВУЙТЕ ФОРМИРОВАНИЮ У РЕБЕНКА УСТОЙЧИВОЙ ПОЗИТИВНОЙ САМООЦЕНКИ И ЧУВСТВА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.**

## ПРИЧИНА: ЖЕЛАНИЕ СДЕЛАТЬ ВОПРЕКИ.

Вопреки или назло подросток ведет себя в ответ на обиду, ущемленное самолюбие, недовольство требованиями или отношением к нему близких. Возникает психотравмирующая ситуация с отрицательными переживаниями. Протест направлен против тех лиц, которые явились источником переживаний - чаще всего это родители. Поссорившись с родителями или учителями, школьник убегает на улицу к приятелям. Он злится на взрослых, а сверстники и совместное употребление спиртного или наркотиков повышают настроение, дают ощущение уверенности в себе и переоценку своих способностей.

## Что делать?

**С** ПОМОГАЙТЕ РЕБЕНКУ  
**О** ОСОЗНАВАТЬ И ПРИНИМАТЬ  
**В** СПРАВЕДЛИВОСТЬ КРИТИКИ  
**Е** И НАКАЗАНИЯ. ВСЕГДА  
**Т** ГОВОРИТЕ С НИМ ОБ ЭТОМ  
В ДРУЖЕЛЮБНОМ ТОНЕ.



## ПРИЧИНА: СТРАХ ПОКАЗАТЬСЯ СЛАБЫМ.

Ребенок старается скрыть, замаскировать свои слабые стороны. Например, неуверенный в себе, робкий подросток может проявлять бравату, нелепо изменять свой внешний вид, рано начать курить, употреблять спиртное и наркотики. Это свойственно детям, которым родители уделяют мало внимания и любви, сиротам, детям, растущим в неполных или деформированных семьях, а также детям, страдающим неврозами или имеющим комплекс неполноценности.

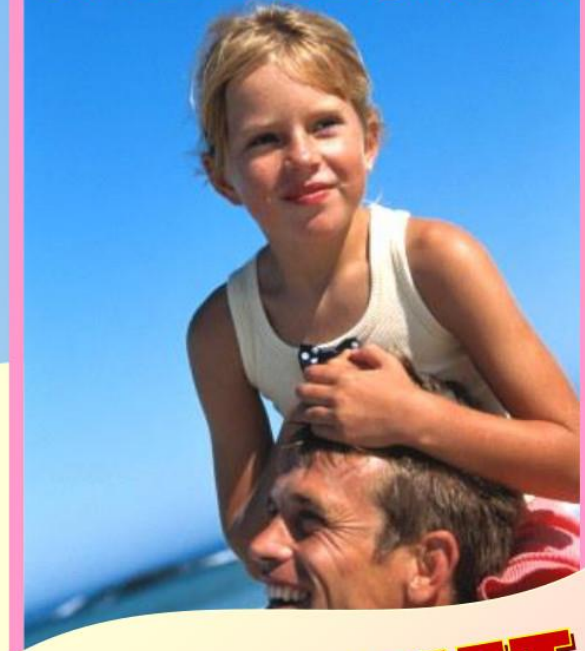
## Что делать?

**С** ОТНОСИТЕСЬ К РЕБЕНКУ  
**О** КАК К ЛИЧНОСТИ, С УВАЖЕНИЕМ,  
**В** ПОДЧЕРКИВАЯ СВОИМ  
**Е** ОТНОШЕНИЕМ К НЕМУ ЕГО  
**Т** ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. ЛЮБИТЕ  
ЕГО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ!

### **УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!**

**Ваш ребенок НИКОГДА не станет зависимым от алкоголя и наркотиков, ЕСЛИ В ВАШИХ ГЛАЗАХ ОН БУДЕТ ЛИЧНОСТЬЮ, А ВЫ СТАНЕТЕ ДЛЯ НЕГО НАСТОЯЩИМ ДРУГОМ И ДОБРЫМ СОВЕТЧИКОМ.**

## ВАШ РЕБЕНОК



**НЕ СТАНЕТ  
НАРКОЗАВИСИМЫМ, ЕСЛИ...**



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ