



**Рекомендации родителям  
по формированию  
здорового образа жизни у детей**

1. Пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.
2. Не считайте своего ребенка слишком маленьким для того, чтобы употреблять алкоголь и наркотики: беду легче предотвратить, чем бороться с ней.
3. Не воспринимайте курение подростка как безвредную привычку: часто это приводит к употреблению более тяжелых наркотиков.
4. Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.
5. Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.
6. Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
7. Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

**Здоровье Вашего ребенка является  
важнейшей ценностью и наша  
общая задача – сохранить и укрепить его.**

Ответственный за выпуск  
Директор КГБУ ДПО  
Гальянт Елена Викторовна

Отпечатано в  
Краевом государственном бюджетном  
учреждении дополнительного  
профессионального образования  
работников культуры  
«КАМЧАТСКИЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР»

683002  
г. Петропавловск-Камчатский, ул. Савченко 8/1  
тел: 8 (4152) 49-50-18; факс: 8 (4152) 49-80-84

e-mail: [umcenter@krumc.ru](mailto:umcenter@krumc.ru)  
сайт: [www.krumc.ru](http://www.krumc.ru)

Краевое государственное бюджетное  
учреждение дополнительного профессионального  
образования работников культуры

«Камчатский учебно-методический центр»

**ПАМЯТКА  
родителям  
по профилактике  
употребления  
наркотических  
средств**





**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).



**Наиболее типичные** жизненные проблемы, решая которые **подростки становятся наркоманами:**

1. Любопытство.
2. Давление группы, отсутствие навыка отказа.
3. Попытка решить семейные или личные проблемы.
4. Установить дружеские отношения со сверстниками.
5. Сенсация, возможность привлечь внимание.
6. Скука, неумение интересно проводить свободное время

**ПРИЗНАКИ,**  
по которым можно определить, что  
ребенок начал  
**УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ**

- Резкие перепады в настроении ребенка:
- Изменение ритма сна ребенка:
- Изменение аппетита и поведения ребенка во время еды: может целыми днями не есть и не жаловаться на то, что голоден, а после прогулки готов проглотить целого "слона".
- Общение по телефону с использованием странных слов, понятных только говорящим.
- Потеря интереса к прежним увлечениям, занятиям.
- Исчезновение денег и вещей из дома.
- Проявление раннее не свойственной грубости, лживость, изворотливость.
- Незнакомый, странный запах, который порой исходит от ребенка.
- Наличие признаков простуды: заложенность носа, чиханье, слезотечение, чувство озноба, потливости – это могут быть первые признаки отмены наркотика (наркотическая ломка).



**Что делать если вы узнали о том,**  
что ребенок попробовал наркотик?  
- **объясните ему всю опасность**  
употребления наркотиков:

Расскажите, что через шприц довольно легко получить ВИЧ-инфекцию и гепатит С, который делает его инвалидом;

Что под разрушительным воздействием наркотика он очень быстро утратит память и не сможет не только работать на компьютере, но даже прочитать книгу;

Что наркоман не сможет иметь здоровых детей;

Объясните, что состояние, в котором он находится это болезнь. Как и любая другая болезнь, наркомания подлежит лечению, а если тяжелую болезнь пустить на самотек, она может привести к смерти;

Если вы подозреваете, что ваш ребенок употребляет наркотики – обратитесь к специалисту наркологу.