**Моё отношение к вредным привычкам.**

Ростислав Пасхалиди, ученик 9 «А» класса

Наверное, каждый из нас когда-то задумывался – зачем он родился, для чего он живёт на земле, для какой цели? Почему люди пьют, курят, становятся алкоголиками?

Неужели им не хочется быть здоровыми, счастливыми, успешными? Ведь эта гадость, вредные привычки, затягивают как болото.

Я считаю, что этому злу подвержены люди со слабым характером. Таких людей надо не отталкивать, а, наоборот, помочь им выбраться из этого ада. Постараться доказать, что они это могут сделать, если поверят в себя. На собственном примере показать, что жизнь прекрасна и без наркотиков, спиртного и табака. Что в мире есть столько интересного. Стоит только захотеть и решить для самого себя.

У каждого человека есть мечты, надежды. Хорошее здоровье – это одно из составляющих достижений задуманного. У здорового человека есть всё для решения поставленных задач. Есть силы, чтобы справиться с трудностями. Он не отвлекается на свои болячки, не злится на всё и всех. Ему интересно жить. У него есть любимое дело, увлечение. В его жизни не будет места алкоголю и наркотическому дурману. А это главное для нас – молодых. На мой взгляд, здоровый образ жизни – это жизнь со вкусом каждый день и каждую минуту.

Как приятно общаться с человеком, который находится в хорошей спортивной форме, состоялся как личность, имеет своё мнение, свой стиль, ценит дружбу и умеет дружить, образован. Очень многие мои друзья и знакомые согласны со мной и думают также.

Алкоголь, курение и наркотики не совместимы с современным образом жизни, в котором полноценное здоровье – залог успеха и счастливой жизни.

Сделай и ты свой правильный выбор.

Здоровый образ жизни - это класс!

**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ**

**Почему это происходит? Почему дети решают попробовать наркотик?**

* возможно, это выражение внутреннего протеста;
* может, это знак принадлежности к определённой группе;
* это риск, а потому и интересно;
* это приносит приятные ощущения;
* так принято на любой вечеринке;
* это помогает чувствовать себя взрослым.

**Простые правила**

В общении с ребёнком есть важные правила, которые становятся простыми,

если входят в привычку. Они помогают родителям *устанавливать с*

*детьми отношения* взаимного уважения и доверия.

***Разговаривайте друг с другом:***

если общение не происходит, Вы

отдаляетесь друг от друга.

***Умейте выслушать*** –

внимательно, с пониманием, не

перебивая и не настаивая на своём.

***Рассказывайте им о себе:***

пусть Ваши дети знают, что Вы

готовы поделиться с ними, а не

уходить в себя.

***Будьте рядом:***

важно, чтобы дети понимали, что дверь к

Вам открыта, и всегда есть возможность

побыть и поговорить с Вами.

***Будьте тверды и последовательны:***

Не выставляйте условия, которые не

можете выполнить. Ребёнок должен

знать, чего от ВАС ждать.

***Старайтесь всё делать вместе,***

***планировать общие интересные дела:***

нужно как можно активнее развивать

интересы ребёнка, чтобы дать ему

альтернативу, если ему вдруг предстоит

делать выбор, где одним из предложен-

ных вариантов будет наркотик.

***Общайтесь с его друзьями:***

подросток часто ведёт себя тем или

иным образом, находясь под влиянием

окружения.

***Помните,***

что ребёнок нуждается в Вашей

поддержке: помогите ему поверить в

свои силы.

***Не запугивайте,***

они могут перестать Вам верить.

***Никто из нас не хочет видеть своего***

***ребёнка наркоманом,***

***все мы надеемся,***

***что эта проблема минет нас.***

***Но всё же будьте начеку.***

***Помните, что чем раньше Вы заметите***

***неладное, тем легче будет справиться***

***с бедой.***