

Здравствуйте, дорогие друзья! Мы говорим вам «здравствуйте». Это значит, что мы желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье, для человека – самая главная ценность.

Многие из вас увлекаются спортом, тем самым заботятся о своем здоровье. К сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем. Сегодня мы с вами поговорим о том, что может принести вред нашему здоровью. Речь пойдёт о психоактивных веществах (ПАВ).

Употребление психоактивных веществ является одной из острых проблем нашего общества. Отмечена тенденция неуклонного омоложения потребителей: возраст первого знакомства с наркотиками – 11-17 лет. А случаи приобщения к употреблению табака, алкоголя, токсических веществ и того раньше – с 8-10 лет. Т.е. первое потребление ПАВ приходится на подростковый период.

Наркотик может управлять людьми, когда они находятся в страшной зависимости от него. Но ведь не все так плохо. Ведь всегда при нас есть наш разум, наш здравый смысл, наши знания, которые не позволят нам впасть в эту пагубную зависимость. Для этого нам нужно научиться говорить свое решительное «Нет». Проверьте и посмотрите умеете ли вы это делать.

Тест «Как хорошо вы можете противостоять давлению сверстников?»

Отвечайте откровенно, т.к. вы самостоятельно будете обрабатывать результаты.

	д а	не т
1. Вы нравитесь себе и уважаете себя?		
2. Вы знаете свои сильные и слабые стороны?		
3. Вы доверяете себе?		
4. Вы знаете, какие ценности для вас действительно важны?		
5. Вы знаете, как самостоятельно принять решение?		
6. Вы общаетесь с друзьями, которые принимают вас таким, какой вы есть?		

7. Вы знаете, как сказать “нет” в ответ на давление сверстников?		
8. Вы знаете, как вести себя в различных “давящих” ситуациях?		
9. Вы несете ответственность за свои поступки?		
10. Вы раздумываете, прежде чем что-либо сделать?		

Если вы ответили «нет» на 2-3 вопроса, ваша способность противостоять давлению сверстников может быть самостоятельно преодолена, если на большее количество вопросов ответили «да», то вам необходимо обратиться за помощью.

Куда можно обратиться за помощью?

Есть много людей, которые могут дать вам хороший совет:

- проверенные друзья;
- родители – попробуйте поговорить с ними, они тоже были подростками, спросите их, как они противостояли давлению сверстников, когда были молоды;
- специалисты социально-психологического отдела;
- учителя.

Не бойтесь просить помощи, это признак силы, а не слабости.

Ребята, помните: ваша будущая судьба - только в ваших руках.

Посмотрите социальные ролики пройдя по ссылке

<https://youtu.be/uiLxINF1Ojc>

https://vk.com/video-158621927_456239024