

## Организации, работающие в сфере профилактики

Общественная организация  
«Благотворительный фонд  
«Город без наркотиков»  
169300, Республика Коми, г. Ухта,  
ул. Юбилейная, д.15/88  
тел. 8(82147) 97-3-94;

Республиканский некоммерческий  
благотворительный фонд «Возрождение»  
167000, Республика Коми, г. Сыктывкар,  
ул. Коммунистическая, д.59, оф.1  
тел. 8(8212) 31-31-13; 46-66-76

Республиканская общественная  
организация «Федерация киокушинкай  
каратэ-до Республики Коми»  
167000, Республика Коми, г. Сыктывкар,  
ул. Куратова, 2  
тел. 8(8212) 24-46-04; 8904-234-06-44

Ухтинский орган общественной  
самодеятельности  
«Матери против наркотиков»  
169300, Республика Коми, г. Ухта  
тел. 8(82147) 3-17-10



Телефон доверия управления федеральной  
службы РФ по обороту наркотиков в РК:  
(8212) 22-68-98

## Информационный буклет «Имею право знать»

### ГБОУДОД РК «СДЮСШОР»



### ГБОУДОД РК «СДЮСШОР»

Адрес: 167023, Республика Коми,  
г. Сыктывкар, ул. Катаева, 47  
Тел. (8-8212) 31-08-71 приёмная  
31-16-75 учебно-спортивный отдел

e-mail: [olympicschool@inbox.ru](mailto:olympicschool@inbox.ru)  
группа «В контакте»: [vk.com/](https://vk.com/)


### Всероссийский интернет-урок




На главной странице официального  
интернет-сайта ФСКН России ([fskn.gov.ru](http://fskn.gov.ru))  
сформирован специализированный раздел  
«Интернет-урок «Имею право знать»»,  
на котором размещены необходимые  
материалы антинаркотической  
направленности для родителей,  
педагогов и учащихся. В данном разделе  
можно найти всю необходимую  
информацию об организациях,  
занимающихся профилактикой  
наркозависимости, видео и  
фотоматериалы, а также можно задать  
вопросы по прямой линии.

Ссылка на материалы Интернет-урока:  
<http://fskn.rkomi.ru>

## Как отказаться от предложенных наркотиков

- **Выбрать союзника** (поискать, нет ли в компании человека, согласного с вами. Это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления) 
- **«перевести стрелки»** (сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы)
- **Сменить тему** (придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, на танцы))
- **«продинамить»** (сказать, что как-нибудь в другой раз)
- **«задавить интеллектом»** (если они убеждают, что это безвредно, указать, где они врут или просто не знают настоящих последствий (для этого надо знать вред наркотиков, табака, алкоголя))
- **Упереться** (отвечать «нет», несмотря ни на что)
- **Испугать их** (сообщить о каких-нибудь страшных последствиях—поймают, заболеее гепатитом и т.д.)
- **Обходить стороной** (если есть подозрение, что в какой-то компании могут предложить наркотики, то просто обхо-

## Причины, по которым дети начинают употреблять наркотики:

- любопытство (благодаря известному высказыванию не очень умных людей: «Все надо попробовать!»);
- желание быть похожим на «крутого парня», на старшего авторитетного товарища, часто личный пример родителей и т. д.; 
- желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей: «Делай так, будь хорошим». Это может быть и способом привлечения внимания;
- безделье, отсутствие каких-либо занятий либо обязанностей, в результате — эксперименты от скуки.

## Несколько правил, позволяющих предотвратить потребление психоактивных веществ вашим ребенком:

- общайтесь друг с другом
- выслушивайте друг друга
- ставьте себя на его место
- проводите время вместе
- дружите с его друзьями
- помните, что ваш ребенок уникален
- подавайте пример

## Три правила независимого человека

### 1. Отказаться – легко!

Свободный свободно произносит «нет». Это первый знак свободы. «Человек, не умеющий сказать нет, должен быть назван рабом». *Николя Шамфор*

### 2. Знак свободы – свобода движения.

Движение – четвертая фундаментальная потребность тела. Свобода без движения ничто.

### 3. Знак свободы – не ограниченность собой.

Просто здраво рассудить: если человек дает другим счастье, у него его больше, чем у других. «Не жалеешь сил для любимого дела, ведь оно их тебе дает».

**Свобода – как воздух. Не замечаешь, пока дышишь. Над головой – небо. Под ногами – земля. Открыты все четыре стороны света. Впереди – жизнь.**

