

Профилактика СПИДа

**«Люди победили чуму, малярию, тиф...но пьянство, наркомания, СПИД, словно злые джинны, терзают человечество. Эти проблемы в нашем обществе долгое время предавались забвению, но и в эту бездну рано или поздно пришлось бы заглянуть»
(Ч.Айтматов)**

Четыре правила «Нет!» наркотикам.

Правило первое. Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании.

У вас должна быть сформирована твердая установка: «Всегда только „Нет!“ любым наркотикам. Только „Нет!“ — это ваша надежная защита.

Правило второе. Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности.

Хорошая учеба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества. Все это нужно вам для подготовки к благополучной взрослой жизни, а успехи в учебе, спорте, домашней работе приносят постоянное удовольствие и способствуют вашему духовному и физическому развитию. Итак, «Нет!» безделью. «Нет» праздному времяпрепровождению, жизнь должна быть заполнена полезными и нужными вам мероприятиями.

Правило третье. В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами. Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами. Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно и без наркотиков.

Правило четвертое. Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните! Жизнь дороже!

Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от наркотических веществ, может быть, потому, что в первый раз постеснялись отказаться от пробы наркотика.

Воспитайте в себе твердость при отказе попробовать наркотическое вещество, кто бы вам его не предлагал.

Помните, что вы не обязаны никому объяснять причины своего отказа. Сказать: **«Не хочу, и все» — это ваше право.**