

**ZŠ a MŠ Brno, Křenová 21**

**Vážený rodiče,**

**VÍTE, CO DĚLAJÍ  
VAŠE DĚTI  
VE VOLNÉM ČASE?**

**RADY A INFORMACE PRO RODIČE**



**Duben 2009**

## JAK ROZPOZNAT BRANÍ DROG

Není to snadné - zvláště, když dítě zkouší drogy poprvé nebo je bere pouze příležitostně. Mnohá znamení jsou právě stejná jako normální znaky dospívání. A tak, jestliže se Vaše dítě stane náladové nebo odměřené, nedělejte ukvapené závěry.

### VŠÍMEJTE SI TĚCHTO PŘÍZNAKŮ

- stopy injekční jehlou na končetinách nebo krku
- zapomnětlivost
- náhlé změny nálad
- ospalost
- neobvyklá agresivita
- vyrážka
- nechutenství
- podstatná ztráta zájmu o školu, koníčky, kamarády a rodinu
- lhaní
- ztráta peněz nebo předmětů z domova
- tajné telefonické hovory
- splývavá, špatně srozumitelná řeč

Neočekávejte, že najdete čistý bílý prášek v bytě nebo okolí, ale je pravděpodobnější, že najdete určité důkazy drogového užití než drogu samotnou. Např.

- sežehnuté kousky plechové folie nebo lžičky
- zvláštní pach v bytě
- zbytky marihuany
- zbytky prášku ve skleničkách a prázdné plechovky

## VĚNUJTE SE SVÝM DĚTEM !

### Desatero dobrých rad pro rodiče

1. Mluvte s dětmi o všech drogách, legálních i nelegálních.
2. Učte se skutečně poslouchat své děti.
3. Pomozte svému dítěti nalézt a udržet sebedůvěru.
4. Pomozte svému dítěti vytvořit si pevný hodnotový systém.
5. Staňte se pozitivním příkladem v postojích vůči drogám.
6. Pomozte svému dítěti zvládat negativní tlaky ze strany vrstevníků.
7. Podporujte koníčky svého dítěte.
8. Nebojte se říct, že i Vy něco nevíte.
9. Spojte se s ostatními rodiči.
10. Pokud nastane problém, vyhledejte pomoc na pracovišti s protidrogovou tematikou.

### CO DĚLAT V NEBEZPEČÍ

Pokud se přihodí to nejhorší a Vy jste našli dítě netečné a v bezvědomí, je důležité vědět, co máte dělat, může to zachránit jeho život.

Nejdříve se ujistěte, že má čerstvý vzduch, potom ho otočte na bok a nenechávejte ho o samotě. Vytočte telefonní číslo 155 a žádejte sanitku. Seberte prášek, tablety nebo cokoli jiného, co může pomoci při záchraně dítěte a odevzdejte to lékaři sanitky.

Radu a pomoc vyhledejte ve škole na Školním poradenském pracovišti u ing. Charlotty Švehlíkové, metodičky protidrogové prevence. Nebo přímo v Poradenském centru Sládkova 45, telefon 548526802, 548529350.