

**Признаки и симптомы**  
**употребления наркотиков**  
**Физиологические признаки:**

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная несвязная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).

**Очевидные признаки:**

- следы от уколов, порезы, синяки;
- бумажки, свернутые в трубочки;
- маленькие ложечки;
- капсулы, пузырьки, жестяные банки;
- лекарства снотворного или успокоительного действия.

**Помните, что наркомания –**

не сладостное занятие, не баловство, не приятное время проведение в компании, а смертельная болезнь.

Неизлечимая, страшная, мучительная, весь ужас которой в том и заключается, что поначалу она кажется безобидным занятием.

Учтите, что болезнь наркоманов и жажда наживы сбытчиков делают их подлыми людьми. Там, где наркотики, нечего ждать честности и справедливости, там люди способны на все.

**Берегитесь наркотиков!**

**Элементы ЗОЖ:**



**Здоровое питание**



**Отказ от вредных привычек**



**Закаливание**



**Физическая активная жизнь**

**Купить можно много:**

**Игрушку, компьютер,**

**Смешного бульдога,**

**Стремительный скутер,**

**Коралловый остров**

**( Хоть это и сложно ),**

**Но только здоровье**

**Купить невозможно.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



**ЧТО НАРКОТИК  
МОЖЕТ СДЕЛАТЬ:**

**он может**

**УНИЧТОЖИТЬ** твою душу...

**он может**

**РАЗРУШИТЬ** твое

**тело...**

**он может**

**ЛИШИТЬ ТЕБЯ** свободы...

*Поставьте плюс напротив пунктов, которые, на ваш взгляд, являются преимуществом.*

**Человек, употребляющий наркотики, имеет следующие преимущества:**

- Нет проблем с деньгами. Денег нет тоже.
- Он может не работать: хочет, но не может.
- О здоровье можно не беспокоиться, так как о том, чего нет, беспокоиться нечего.
- Много приключений, как в фильмах: милиция, наркоторговцы, украл-укололся-сел...  
**Романтика!?**
- В своих глазах наркоман-гений, и вовсе неважно, что для остальных - одноклеточное.
- Можно расширить свои знания о множестве болезней.

**Если у вас стоит от 1 до 6 плюсов - вы ничего не поняли! ОПОМНИСЬ!!!**





**В** настоящее время в молодежной среде наблюдается массовое употребление насвая.

**Ч**то это за вещество и чем оно опасно для здоровья и жизни человека?

**Н**асвай (насыбай, нац, нацик, айс) – разновидность некурительного табачного изделия, традиционного для Центральной Азии.

**Э**то вещество представляет собой маленькие темно-зелёные шарики, зёрнышки либо «палочки», которые имеют неприятный вкус и запах. Насвай не курят, а рассасывают, закатывая его под губу. И если курение грозит раком лёгких, то приём насвая – раком губы и гортани.



**О**сновным компонентом насвая является табак и гашеная известь (увеличивает всасывание никотина в кровь через слизистую оболочку ротовой полости). В смесь также добавляют верблюжий кизяк или куриный помет, иногда масло, которые выполняют формообразующую функцию при гранулировании молотого табака. Для улучшения вкуса подмешивают сухофрукты и приправы.

#### **П**оследствия употребления насвая



**П**о данным онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с тем, что люди употребляли насвай.

**Н**асвай вызывает тошноту, рвоту и понос.

**Н**асвай – это источник разнообразных кишечных инфекций и паразитарных заболеваний, включая вирусный гепатит, поскольку содержит экскременты животных.



**Д**лительный прием насвая может привести к язве желудка. Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно «сгорит». Врачи подтверждают, то же самое происходит в организме человека, употребляющего насвай.

# ПОДУМАЙТЕ. Одна затяжка и это у вас в легких!

## Кадмий

Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем является вдыхание паров его оксида ( $CdO$ ). Вдыхание в течение 1 минуты воздуха с содержанием 2,5 г/м<sup>3</sup> окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации 5 г/м<sup>3</sup> является смертельным.

Образует с гемоглобином карбоксигемоглобин блокируя процессы транспортировки кислорода и клеточного дыхания.

## Угарный газ



Является тяжёлым естественным наркотиком с очень высоким уровнем привыкания. В малых концентрациях на млекопитающих действует возбуждающе. Легко проникает в кровь, накапливается в самых жизненно важных органах. Приводит к поражению ЦНС, кровеносной и сердечно-сосудистой системы, печени, почек, дыхательных путей. Основная причина возникновения раковых опухолей. Хроническое отравление – никотинизм характеризуется ослаблением памяти, снижением работоспособности.



## Никотин

## Бутан

Вдыхание бутана вызывает удушье и сердечную аритмию.

## Аммоний

Используется в очистителях для унитаза, негативно сказывается на лёгких.



## Гексамин

Вызывает поражения желудка и мочевого пузыря.

## Бумага

Основной компонент ракетного топлива. Сильнейший яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Приём внутрь 5-10 мл метанола приводит к тяжёлому отравлению (одно из последствий – слепота), а 30 мл и более – к смерти.



## Метанол

## Клей

## Метан

## Краска



## Радиоактивные компоненты

Полоний-210, свинец-210, калий-40, радий-226, радий-228, торий-228. В табачном листе также содержатся изотопы цезий-134 и цезий-137.

Скапливаясь в легких, они подвергают курильщиков постоянному и более высокому облучению, чем обычно человек получает из естественных источников.

## Мышьяк

Мышьяк и все его соединения ядовиты. Смертельная доза мышьяка для человека 50-170 мг (1,4 мг/кг массы тела).







# ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты растительного и животного происхождения.
- Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.
- Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества, улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.



## СПОРТ И ДВИЖЕНИЕ

- Человек – часть живой материи, часть биосферы. Как и все живое на планете, он рожден, чтобы двигаться.
- Во время занятий спортом человек чувствует себя здоровым, сильным, гибким и ловким, настоящим хозяином окружающего мира. Увеличивая свою двигательную активность, вы становитесь более энергичными, быстрее идет обмен веществ, омоложение клеток и оздоровление организма.
- Малоактивный образ жизни ведет к застою крови, при этом снижается иммунитет, организм слабеет, и обостряются болезни.



## РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

- Труд и отдых являются необходимыми состояниями человека для жизни. Сохранить работоспособность и крепкое здоровье можно только при правильном сочетании умственного и физического труда, а также активного отдыха и сна.
- Отдых требуется для снятия усталости и утомления, также способствует восстановлению работоспособности. Сон является одним из видов отдыха, во время которого осуществляется интенсивное восстановление организма.
- Правильный режим труда и отдыха позволяет сохранить крепкое здоровье и высокую работоспособность на длительное время.





СУЩЕСТВУЕТ ОБМАНЧИВОЕ МНЕНИЕ, ЧТО МАСШТАБ ПРОБЛЕМЫ НАРКОЗАВИСИМОСТИ НЕВЕЛИК. НО ЗНАЙТЕ, ЭТА БЕДА МОЖЕТ ПОСТУЧАТЬСЯ В ЛЮБОЙ ДОМ И, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ТУДА, ГДЕ ЕСТЬ ДЕТИ И ПОДРОСТКИ. РОДИТЕЛИ! МНОГОЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ДЕТЯМ!

### Факторы, способствующие приобщению к наркомании:

- слабый контроль со стороны родителей;
- конфликт в семье, отсутствие братьев или сестер;
- низкая успеваемость в школе, отсутствие здоровых увлечений;
- друзья, принимающие наркотики;
- любопытство, скука;
- желание самоутвердиться,
- давление со стороны, проблемы.

### Что должно вас насторожить:

- нарастающая скрытность;
- нарушение режима сна, аппетита;
- ухудшение памяти;
- падение интереса к учебе, хобби;
- прогулы занятий;
- увеличение финансовых запросов (очень тревожный признак, если пропадают деньги и вещи из дома!);
- появление новых подозрительных друзей, разговоры шепотом, непонятными фразами;
- быстрое изменение настроения по непонятным причинам.



Возможно, Вы случайно обнаружите у ребенка

- шприц;
- сушеную траву;
- непонятный порошок;
- марки, не очень похожие на почтовые;
- разноцветные таблетки;
- следы инъекций по ходу вен.

Не слушайте никаких уверений, что это "принадлежит другу", "для уроков химии" и т. д.

Если в его лексиконе появились незнакомые слова типа: дурь, слон, гера, ханка, маняга, бахнутья, мазать, лайба, марцифаль, пырялка, калики и др. -

**ЭТО ПОВОД НАСТОРОЖИТЬСЯ!**

Не стесняйтесь спрашивать у ребенка напрямую и досконально о всех непонятных и беспокоящих Вас его поступках и словах.

**ВАЖНО ВОВРЕМЯ ВМЕШАТЬСЯ И ПОМОЧЬ!**



### Расскажите своему ребенку, что :

- средняя продолжительность жизни наркомана 7 лет;
- зависимость от некоторых наркотиков наступает после первой пробы;
- ломки настолько ужасны, что многие наркоманы кончают жизнь самоубийством;
- наркомания неразрывна со СПИДом, вирусными гепатитами, инфекциями, передающимися половым путем;



Спустя 3 года 5 месяцев

- наркоманы преждевременно стареют, лысеют и теряют зубы;
- конопля вовсе не безвредна, как считают некоторые: 90% наркоманов начинают именно с нее.

### БЕЗВРЕДНЫХ НАРКОТИКОВ НЕТ!



Кайф быстро проходит, начинаются ломки, болезни, психозы, постоянные поиски дозы, страх, преступления.



## Курение во время беременности повышает риск:

- ▶ синдрома внезапной детской смерти;
- ▶ пороков развития новорожденных («заячья губа», «волчья пасть»), дефекты конечностей;
- ▶ развития чрезмерной возбудимости ребенка, симптомов гиперактивности и дефицита внимания;
- ▶ на 40% повышается риск развития аутизма; увеличивается риск наркомании и других зависимостей у ребенка в раннем возрасте;
- ▶ на 30% возрастает риск развития внутриутробной инфекции и преждевременное отхождение плаценты.



заячья губа



волчья пасть

Путь курильщика недолгий:  
**КУРЕНИЕ → РАК ЛЕГКИХ → СМЕРТЬ!**

**БРОСАЙ КУРИТЬ!**

## ТАБАЧНЫЙ ДЫМ СОДЕРЖИТ:

<b>Метан</b> Бытовой газ, встречается на торфяных болотах	<b>Цианид</b> Яд, использовавшийся в газовых камерах	<b>Метанол</b> Ракетное топливо
<b>Ацетоны</b> Жидкость для снятия лака для ногтей		<b>Никотин</b> Инсектицид, Наркотик, вызывающий зависимость
<b>Уксусная кислота</b> Уксус		<b>Стеариновая кислота</b> Основа свечей
<b>Аммоний</b> Очиститель для унитазов		<b>Винилхлорид</b> Пластмасса
<b>Бутан</b> Газ для зажигалок		<b>Арсений</b> Яд
<b>Моноксид углерода</b> Угарный газ, как в автомобильном выхлопе		<b>Кадмий</b> Электрические аккумуляторы
<b>Этанол</b> Алкоголь		<b>Формальдегид</b> Консервант, используется, например, в морге
<b>Гексамин</b> Жидкость для розжига костра		<b>Толуол</b> Индустриальный растворитель
<b>Нафталин</b> Средство от моли		<b>Нитробензен</b> Присадка к автомобильному топливу

В состав табачного дыма входит полоний<sup>210</sup> - радиоактивный элемент, который содержится в ЯДЕРНОМ ТОПЛИВЕ!

В РОССИИ ЕЖЕГОДНО ОТ КУРЕНИЯ УМИРАЕТ ОТ 250 000 ДО 770 000 ЧЕЛОВЕК.

ОТ РАКА ЛЕГКИХ УМИРАЕТ БОЛЕЕ 60000 ЧЕЛОВЕК.

Кроме РАКА ЛЁГКИХ, курение вызывает также ЭМФИЗЕМУ ЛЁГКИХ — хроническое заболевание, связанное с необратимой дегенерацией лёгочной ткани.



здоровая ткань легкого



больная ткань легкого

**Курение приводит к преждевременной гибели каждого четвертого россиянина.**

**ЕЖЕДНЕВНОЕ ВЫКУРИВАНИЕ 20 СИГАРЕТ СООТВЕТСТВУЕТ 300 РЕНТГЕНОВСКИМ ИССЛЕДОВАНИЯМ ЛЕГКИХ.**



## СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫЕ СМЕСИ

### ПРИЗНАКИ ОТРАВЛЕНИЯ, КОГДА НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО СЛЕДУЕТ ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ ПОМОЩЬ»

Сознание отвечает только на болевые раздражители, или сознание отсутствует

Боль в груди по типу стенокардической (давящая, сжимающая)

Судороги, похожие на эпилептические, даже однократные

Температура более 38 градусов, или неуправляемая гипертермия

Учащённое сердцебиение (более 140 ударов)

Резкое повышение, затем падение артериального давления

Нарушение дыхания

Галлюцинации

Психозы

## СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫЕ СМЕСИ

### КУДА ОБРАТИТЬСЯ:

БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №1»  
г. Вологда, ул. Набережная 6 Армии, 139,  
тел. 54-51-38

БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №2»  
г. Череповец, ул. Ленина, 151 а,  
тел. 22-66-86

Подростковая служба «Вологодский областной наркологический диспансер №1»  
г. Вологда, Северная 6,  
тел. 27-73-76

Центр медико-психологической помощи БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №1»  
Консультативная помощь (бесплатно, анонимно)  
г. Вологда, ул. Псковская 11в  
тел. 51-37-83

Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Вологодской области  
г. Вологда, ул. Ленина 15  
тел. 78-63-63



# ВНИМАНИЕ!

## С МЕРТЕЛЬНО О ПАСНЫЕ С МЕСИ!

Не будьте беспечны,  
не думайте, что это  
может коснуться  
любого, но не ВАС!





## **Не теряйте времени, если Ваш ребенок:**

1. Часто пропускает уроки, равнодушен к требованиям учителей и отметкам;
2. Приходит, домой поздно или не ночует дома;
3. Из дома пропадают вещи деньги, лекарства;
4. Неестественно возбужден, весел, не понимает собеседника,
5. В наличии признаки опьянения, но запах алкоголя отсутствует;
6. Заторможен, потлив, погружен в себя, зрачки расширены;
7. Часто и много пьет, покрасневшие, влажные глаза, облизывает губы;
8. Без причины нарушен сон;
9. Вы нашли у него следы клея или растворителя на вещах, траву, папиросные гильзы, фольгу с белым порошком, целлофановые квадратики с кусочком бурого цвета, шприцы, таблетки.

## **Не теряйте времени, если Ваш ребенок:**

1. Часто пропускает уроки, равнодушен к требованиям учителей и отметкам;
  2. Приходит, домой поздно или не ночует дома;
  3. Из дома пропадают вещи деньги, лекарства;
  4. Неестественно возбужден, весел, не понимает собеседника,
  5. В наличии признаки опьянения, но запах алкоголя отсутствует;
  6. Заторможен, потлив, погружен в себя, зрачки расширены;
  7. Часто и много пьет, покрасневшие, влажные глаза, облизывает губы;
  8. Без причины нарушен сон;
- Вы нашли у него следы клея или растворителя на вещах, траву, папиросные гильзы, фольгу с белым порошком, целлофановые квадратики с кусочком бурого цвета, шприцы, таблетки.

## **Не теряйте времени, если Ваш ребенок:**

1. Часто пропускает уроки, равнодушен к требованиям учителей и отметкам;
  2. Приходит, домой поздно или не ночует дома;
  3. Из дома пропадают вещи деньги, лекарства;
  4. Неестественно возбужден, весел, не понимает собеседника,
  5. В наличии признаки опьянения, но запах алкоголя отсутствует;
  6. Заторможен, потлив, погружен в себя, зрачки расширены;
  7. Часто и много пьет, покрасневшие, влажные глаза, облизывает губы;
  8. Без причины нарушен сон;
- Вы нашли у него следы клея или растворителя на вещах, траву, папиросные гильзы, фольгу с белым порошком, целлофановые квадратики с кусочком бурого цвета, шприцы, таблетки.



## Ребенок —



**человек, личность!**

Этот маленький человек нуждается не в окрике и наказании, а в поддержке и мудром совете родителей, не в злом и жестоком обращении, а в добре, заботе и любви..

Ребенок еще не может и не умеет защитить себя от физического насилия и психического давления со стороны взрослого. Но дети учатся у нас поведению, манерам общения, крику, если мы кричим, грубости, если мы грубим, жестокости, если мы это демонстрируем. Ребенок, который воспитывается в условиях бесправия, никогда не будет уважать прав другого человека.

Доброе, хорошее поведение наших детей порождается только добром. Ненасилие гораздо больше способствует гармоничному росту и всестороннему развитию ребенка, чем грубое и жесткое обращение с ребенком. Добиваясь видимого кратковременного послушания, родители через физическое наказание «воспитывают» фальшь и обман, притупляют процесс нормального развития ребенка.

## Жестокое обращение с детьми

очень часто вызывает у них отнюдь не раскаяние, а совсем другие реакции:

- страх;
- возмущение, протест;
- обиду, чувство оскорбления, жажду мести и компенсации;
- разрушение «нравственных тормозов»;
- стремление к обману, изворотливость;
- потерю способности к здравому рассуждению;
- ребенок перестает видеть границу между добром и злом, между «можно» и «нельзя»;
- агрессивное поведение;
- снижение самооценки;
- ненависть к себе и окружающим (если ребенка часто бьют).

Жестокое обращение с детьми обычно также вызывает задержку их психического и социального развития. Важно не допустить, чтобы побои и наказания превратились в кошмар для ребенка и его родителей, когда ребенок перестанет понимать «за что», эмоционально «отупеет» и перестанет различать, где хорошие, а где плохие поступки. Но еще более важно помнить, что из любого кошмара всегда есть выход. И первый шаг должен сделать тот, кто сильнее и мудрее. Хорошо, если это будет взрослый!

## Родителям о наказании

1. Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.
2. Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им дурной пример.
3. Телесные наказания требуют от родителей меньше ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
4. Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.
5. Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.
6. У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства: любовь и ненависть,- как сразу возникает конфликт.
7. Если вы шлепаете ребенка под горячую руку, это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете от ребенка.
8. Частые наказания побуждают ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.



## КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

### ...через 20 минут

после последней сигареты артериальное давление нормализуется. Восстановится работа сердца

### ...через 8 часов

нормализуется содержание кислорода в крови

### ...через 2 суток

усилится способность ощущать вкус и запах

### ...через неделю

улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

### ...через месяц

станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель

### ...через полгода

улучшатся спортивные показатели—начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

### ...через год

риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками

### ...через 5 лет

резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день!



Сектор по обеспечению деятельности комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации Рязанского муниципального района. г. Рязань, ул. Связи, д. 11А тел. 28-56-01



Общероссийский телефон доверия:  
8-800-2000-122



Муниципальный информационный центр профилактики правонарушений несовершеннолетних и молодежи Рязанского муниципального района

Телефон: 28-86-24 Эл.почта: srmb-15@yandex.ru

АДМИНИСТРАЦИЯ  
РЯЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

# ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТ







Народная мудрость гласит: "Здоровому все здорово". Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно - нужно соблюдать всего десять основных принципов.

### 1) Хорошо высыпайтесь.

Здоровый и правильный сон залог хорошего дня и прекрасного настроения, а это и есть здоровый образ жизни.

#### Правила хорошего сна:

- взрослый человек должен спать 6-8 часов в сутки;
- ложиться спать нужно до полуночи, так как именно это время наиболее благоприятное для сна;
- перед сном нужно проветрить помещение;
- кровать, на которой вы спите, не должна быть слишком мягкой или слишком твердой, вам должно быть комфортно;
- есть нужно минимум за 2 часа до сна, есть такое заблуждение, что на сытый желудок спиться лучше, это очень вредно, и более того процесс пищеварение будет беспокоить вас на протяжении всей ночи;
- перед сном очень хорошо принять расслабляющую теплую ванну;
- во избежание неприятных снов не смотрите фильмы ужасов и трагедии, не читайте перед сном детективы;
- если не можете заснуть - выпейте настой мяты или Melissa.



устранит сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение

### 2) На зарядку становись!

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние,

упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе, без резких движений. Не утомляйтесь.

### 3) Режим питания нарушать нельзя!

Если решили вести здоровый образ жизни, соблюдайте режим питания.

Есть три основных правил рационального питания:

- количество приемов пищи в течение суток 3-4 раза, с перерывами в 3-4 часа;
- питайтесь ежедневно в одинаковое время, последний прием должен быть за 2 часа до сна;
- оптимальное время на прием пищи 30 минут.



### 4) Сбросьте лишний вес.



Лишний вес и здоровый образ жизни несовместимы. Лишний вес ведет к сложным заболеваниям сердечнососудистой системы, органов дыхания, кровеносной системы, желудочно-кишечного тракта, искривлению позвоночника. Излишки жира откладываются не только под кожей, но и на внутренних органах. Помните также, что не стоит по неделе сидеть на различных диетах, лучше сходите к диетологу, который и разработает

для вас правильный режим питания.

### 5) Откажитесь от вредных привычек.

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и



алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Влияние вредных привычек на общество:

Вредные привычки => человек => его семья => общество

### 6) Соблюдайте правила личной гигиены!

Соблюдение правил личной гигиены и здоровый образ жизни взаимосвязаны.

Препятствуйте размножению бактерий в полости рта - два раза в день чистите зубы.

Вечером смывайте с тела отмершие частички кожи и пыль. Регулярно мойте голову. Содержите в чистоте одежду и обувь.



### 7) Составьте режим дня.

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.



### 8) Спорт - залог красоты и здоровья.

Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни.

Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет вам не только физически, но и душевно. Обязательно записываться в секцию бокса или художественную гимнастику.





Хотим быть здоровыми - будь им!

ГКУЗ "Волгоградский  
областной центр  
медицинской  
профилактики",  
Волгоград



## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

### Общение со сверстниками

- ✦ Ребёнок не хочет знакомить вас с новыми друзьями, резко перестаёт общаться со старыми

### Школа

- ✦ Теряет интерес к учёбе, своим прежним увлечениям, успеваемость падает

### Общение в семье

- ✦ Ребёнок часто лжёт
- ✦ У него часто меняется настроение, относится к вам с неприязнью, может проявлять немотивированную агрессию

### Активность

- ✦ Ребёнок спит днём и бодрствует ночью, к вечеру старается уйти из дома; может подолгу пропадать
- ✦ Подросток чрезмерно подвижен, речь быстрая либо, наоборот, кажется заторможенным

### Аппетит и вес

- ✦ Подросток может ничего не есть, потом вдруг проявляет зверский аппетит
- ✦ Он быстро теряет или набирает вес
- ✦ Домашний обиход
- ✦ Из вашего дома пропадают деньги, ценности, вещи
- ✦ Вы находите дома кусочки фольги, таблетки, шприцы

### Внешний вид и одежда

- ✦ У ребёнка странный стеклянный взгляд или красные глаза;
- ✦ Зрачки либо постоянно сужены или постоянно расширены, не реагируют на освещение;
- ✦ Лицо ребёнка очень бледное, портятся зубы и волосы;
- ✦ В одежде появляется небрежность;
- ✦ Носит одежду с длинными рукавами, скрывая следы от уколов





## Быть рядом или вся правда о курительных смесях...

### Уважаемые родители!

Вы, безусловно, - самые близкие и значимые для ребенка люди. Вы испытываете тревогу и беспокойство за его настоящее и будущее ... Будьте внимательны: беда может прийти неожиданно для вас!



В жизнь нашего общества ворвался новый наркотик - **курительные смеси** (самым известным среди которых является «Spice»), содержащий в своем составе запрещенные вещества, которые не только наносят удар по здоровью, но могут привести к смерти.

Во многих городах, правоохранительные органы столкнулись с фактами реализации смесей, основными покупателями которых являются молодые люди в **возрасте от 13 лет**.

**Употребление курительных смесей – частая причина подростковых суицидов.**

Сегодня ребенку могут предложить наркотики во дворе, на дискотеке, в Интернете... Курительные смеси распространяются среди подростков и молодежи путем массовой рассылки сообщений абонентам сети сотовой связи и адресатам электронной почты, через «наружную рекламу» (заборы, двери подъездов, гаражи и т.п.).



Не успокаивайте себя утверждением: «С моим ребенком такого случиться не может!».

Для того, чтобы каждый из вас смог своевременно увидеть возможные изменения и помочь ребенку, необходимо знать **признаки употребления курительных смесей**: расширенный зрачок, расторможенность или повышенная двигательная активность, перепады настроения, нарушение координации движений, нарушение темпа речи, галлюцинации.



**Обратите внимание на признаки отравления курительными смесями:**

Рвота, судороги, учащенное сердцебиение, галлюцинации, психоз, отсутствие реакции на внешние раздражители, коматозное состояние.

**При появлении первых признаков отравления необходимо срочно вызвать бригаду скорой медицинской помощи.**

**Обезопасьте своих детей от восприятия сомнительной информации в Интернете!**

Используйте возможность установки ограничения доступа к информации с помощью веб-фильтра. Веб-фильтр - гибкое решение, оно оставляет за вами право решать, какая информация должна быть доступна для ребенка, а какая нет. Настройки фильтра просты и универсальны. ими может воспользоваться любой родитель абсолютно бесплатно. Для установки веб-фильтра необходимо воспользоваться кнопкой «Бесплатный «Веб-фильтр» для родителей» на главной странице сайта Лиги безопасного интернета [ligainternet.ru](http://ligainternet.ru) и следовать простой пошаговой инструкции.

**Помните!  
Вы нужны своему ребенку. Будьте всегда рядом с ним!**

Департамент по спорту и молодежной политике  
Тюменской области  
ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»,  
тел.: (3452) 77-04-13, [www.ocpr72.ru](http://www.ocpr72.ru)  
Служба семейного консультирования по вопросам наркозависимости:  
г. Тюмень: (3452) 673-673, 22-78-26, г. Тобольск: (3456) 24-50-50



Жестокая правда состоит в том, что **алкоголизм является заболеванием хроническим (неизлечимым), прогрессирующим (симптомы нарастают), рецидивирующим (склонность к срывам даже после длительного благополучия) и смертельным.**



### ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Из-за длительного употребления алкоголя ранее здоровым человеком или при не очень длительном увлечении алкоголем у человека, имеющего особенности состояния здоровья (генетическая предрасположенность, перенесенные травмы головного мозга, нарушения работы центральной нервной системы), алкоголь встраивается в обмен веществ организма. Когда это происходит, выпивающий «теряет меру», пьет все больше, периодически уже не контролирует объем выпиваемого, становится все труднее отказаться от предложенной выпивки, а утром, после «праздника», появляются похмелье, «трясучка», провалы в памяти.

Наиболее тяжелой формой хронического алкоголизма является запойное пьянство: алкоголик пьет днями, не работает, почти не ест, плохо спит. Запой заканчиваются, как правило, направлением в больницу.

Человек со сформировавшейся физической зависимостью уже никогда не сможет «культурно» употреблять алкоголь.

*Еще 100 лет назад, в 1910 году, Всероссийский съезд по борьбе с пьянством и алкоголизмом вынес решение: «Пищевым продуктом может быть только такое вещество, которое является абсолютно безвредным для организма. Алкоголь же, как наркотический яд, в любых дозах наносит человеку огромный вред, отравляя и разрушая организм, он сокращает жизнь человека в среднем на 20 лет».*

Не живите иллюзиями...

**ДЕЛАЕМ ВЫБОР:  
ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ!**



Автор: Калитюк А.С.  
Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь  
филиал Брестская городская  
детская поликлиника №2  
учреждения здравоохранения  
«Брестская центральная поликлиника»  
224023, Республика Беларусь, Брестская область,  
г. Брест, ул. Советской Конституции, 8А  
<http://zdorovie-rebionka.brest.by>  
e-mail: [zdorovie@brest.by](mailto:zdorovie@brest.by)  
2014год. Тираж 100 экз.

# «НА КРЮЧКЕ» У АЛКОГОЛЯ,

## ИЛИ КАК СТАНОВЯТСЯ АЛКОГОЛИКАМИ



**НАЧАЛО ПУТИ** - рюмка,  
**СЕРЕДИНА** - выпивающая компания,  
лёгкая выпивка, пара рюмок за обедом.  
**КОНЕЦ** - в тюрьме за убийство в пьяном виде,  
за растрату, в психиатрической больнице,  
в могиле от случайной лёгкой болезни.

Джек Лондон



**Сегодня модно быть  
успешным, активным,  
талантливым  
и здоровым!**



*Учитесь управлять собой,  
Во всем ищите добрые начала  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала.  
Не злобствуйте. Не исходите ядом.  
Не радуйтесь чужой беде.  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто рядом.*

**УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ  
ПРИВОДИТ К НЕОБРАТИМЫМ  
ПОСЛЕДСТВИЯМ!**



**ОЧЕНЬ ВАЖНО УМЕТЬ  
ВОВРЕМЯ ПОВЕРНУТЬ  
ИЛИ ОСТАНОВИТЬСЯ...**

**СПОРТ  
КРАСОТА  
ЗДОРОВЬЕ**

## **ВАЖНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ**

- Принимай правильные решения по вопросам интимных отношений, половой жизни и употребления наркотиков, и твердо придерживайся таких решений.
- Всегда прогнозируй результаты своих поступков.
- Умей распознать ситуацию с высоким риском для жизни.
- Помни: ни одна вещь не стоит того, чтобы ради нее рисковать своим здоровьем и безопасностью.
- Чувствуй разницу между смелостью и глупостью. Задавай себе вопрос «А как это пригодится мне в жизни?»
- Умей спокойно встречать отказы, запреты, преодолевать трудности, стрессы, неприятности.
- Будь уверенным и независимым, но знай, где и как просить помощи и поддержки.
- Управляй собой и своим поведением, умей правильно выражать свои чувства.





## Наркомания - это болезнь.



Специалистам - наркологам это известно по крайней мере с конца XIX века.

Собственно болезнью являются только два наркотических состояния - **привыкание и зависимость.**

Для многих ребят, которые стоят на пороге взросления, возникающая привычка к наркотику является как бы уходом от полного подчинения родительской воле, обретением **псевдонезависимости и псевдоиндивидуальности.**

Почему псевдо?

Да просто потому, что иллюзорный мир наркотиков никогда не сделает человека ни независимым, ни яркой индивидуальностью.

«Обретение себя» достигается только через раскрытие таланта, таящегося в каждом человеке, через нелегкий каждодневный труд и целеустремленность в достижении целей.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, если друг принимает



## НАРКОТИКИ?

Возможно, ты воспринимаешь происходящее как личную трагедию и готов делить с попавшим в западню другом все беды и невзгоды. Важно знать: только следуя этим советам, можно надеяться на то, что действия дадут реальные результаты. В противном случае ты не только не поможешь человеку порвать с наркотиками, но и сам изрядно пострадаешь.

## Постарайся избежать типичных ошибок!

**Ошибка первая.** Помочь наркоману - не значит выслушать его и посочувствовать. Таким поведением ты лишь создашь дополнительные условия для того, чтобы он продолжал пагубное дело. Никакие разговоры и уговоры тут помочь не могут. Нужны действия.

**Ошибка вторая.** Каким бы близким не был тебе наркоман, не тешь себя иллюзиями, что ваша дружба сама по себе способна положить этому конец. Вылечить наркоманию можно только при участии специалистов - врачей и психологов. Единственное, что ты действительно можешь сделать - это выразить своё отношение к тому, что он делает, и поставить его перед фактом, что не намерен мириться с этим. Ради собственной безопасности (в первую очередь психологической) объясни, что в том случае, если он не прекратит употреблять наркотики, ты будешь вынужден с ним расстаться. Как ни тяжело решиться на такой шаг - это необходимо сделать.



# «Табак без дыма»:

## ГОТОВ ЛИ ТЫ ПЛАТИТЬ ЗА НЕГО ЦЕНОЙ ЖИЗНИ?

Сегодня особую тревогу вызывает употребление подростками насвая... Что это за вещество и чем оно опасно для здоровья и жизни человека?

В состав насвая входит верблюжий, куриный или голубиный помет, гашеная известь, зола различных растений, клей и другие химикаты.

насвай



и его последствия



Последствия попадания в организм человека компонентов насвая, губительно влияющих на человека:

1. Свинец – это яд, вызывающий поражения центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта, печени.
2. Дихлордефенилтрихлорметилметан вызывает заболевания слизистой рта и желудочно-кишечного тракта. Длительный прием вещества может привести к язве желудка.
3. Мышьяк приводит к острой или хронической интоксикации, вызывая сначала рвоту и диарею, а затем печеночно-почечную недостаточность, выпадение волос, ломкость ногтей, разрушение кожных покровов.
4. Кадмий - один из самых токсичных и тяжелых металлов приводит к нарушению работы почек, образованию в них камней, к хрупкости и ломкости костей и деформации скелета.

Именно эти вещества содержатся в помете птиц и экскрементов животных, клее, извести и различных химических вязких составляющих насвая.

Поскольку основным действующим веществом насвая является табак, развивается никотиновая зависимость. Человек получает большую дозу никотина с воздействием извести на слизистую оболочку ротовой полости.

В некоторые порции насвая могут добавляться наркотические вещества. Таким образом, у потребителей насвая может развиваться не только никотиновая зависимость, но также и зависимость от других химических веществ.

После употребления насвая губы могут покрыться волдырями и язвами. Потребляя насвай, можно забыть о здоровых и красивых зубах. Сначала они желтеют (желто-зеленый гнилой оттенок), затем просто разрушаются и крошатся.

По данным онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани связаны с потреблением насвая.

Если ты уважаешь себя и тебе не безразличен твой внешний вид, если ты ценишь свое здоровье и думаешь о будущем, не уничтожай себя вредными веществами!



## ВЫБЕРИ БЕЗОПАСНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области  
ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации», тел.: (3452) 77-05-52, 77-04-13  
Служба семейного консультирования по вопросам наркозависимости:  
г. Тюмень: (3452) 673-673, 22-78-26, г. Тобольск: (3456) 24-50-50, [www.ocpr72.ru](http://www.ocpr72.ru)  
ГЛПУ ТО «Областной наркологический диспансер»,  
тел.: (3452) 46-15-47, 46-86-17, 21-61-52



## Десять хороших причин сказать «Нет!» наркотикам

- Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
- Наркотики не дают мыслить за самого себя.
- Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
- Наркотики уничтожают дружбу.
- Наркотики делают человека слабым и безвольным.
- Наркотики толкают людей на кражи и насилие.
- Наркотики являются источником многих заболеваний.
- Наркотики разрушают семьи.
- Наркотики приводят к уродствам людей.
- Наркотики препятствуют духовному развитию



## Отказавшись от наркотиков, ты

- **сбережешь** свое здоровье,
- **сохранишь** своих друзей,
- **не причинишь** боль своей семье,
- **останешься свободным и независимым.**

**Управление Федеральной  
службы Российской Федерации  
по контролю за оборотом  
наркотиков по Республике  
Хакасия**

**Телефон доверия:**

тел. 8(3902)23-99-81

АГОУ СПО «Саяногорский  
политехнический техникум  
655603, Республика Хакасия, г.  
Саяногорск, Заводской мкр., дом 60.

АГОУ СПО «Саяногорский  
политехнический техникум

## «Нет!» наркотикам

- «Люди должны осознать, что  
здоровый образ жизни
- это личный успех  
каждого»
  - (В.В. Путин)





## Опасная привада с пивом



Пагубное влияние пива на организм человека, по силе своего воздействия, незначительно отличается от других алкогольных напитков.

Особенно опасно употребление пива для молодого, еще неокрепшего организма, который под действием пива становится наиболее благоприятной средой для развития заболеваний, связанных с нарушением

работы сердца, печени, почек, головного мозга.

Пиво подавляет выработку мужского гормона метилтестерона, что ведет к расширению таза, увеличению молочных желез и снижению потенции у мужчин. Употребление пива женщинами повышает риск развитие такого заболевания как рак груди.

Пиво способствует вымыванию из организма белков, углеводов и микроэлементов, особенно калия, магния и витамина С, что для растущего человека – катастрофа.

### Мифы о «пивном алкоголизме»:

**Миф 1.** Пиво не алкоголь, оно не вредно и не приводит к зависимости.

**Реальность:** Пиво содержит этиловый спирт, является алкогольным напитком. Быстро всасываясь, пиво вызывает ярко выраженное опьянение. Пивной алкоголизм формируется долго и протекает тяжело. Последствия пивного запоя крайне разрушительны!

**Миф 2.** Распитие пива не является правонарушением, за это не наказывают.

**Реальность:** Статьи 6.10, 14.16, 20.20, 20.21, 20.22 Кодекса РФ об административных правонарушениях предусматривают наказание за распитие алкоголя, в т.ч. пива, за появление в общественных местах в состоянии опьянения, за продажу пива и другого алкоголя несовершеннолетним и вовлечение несовершеннолетних в употребление алкоголя.

**Миф 3.** Пиво не вызывает таких серьезных последствий, как другая алкогольная продукция.

**Реальность:** Пиво приносит вред для здоровья: нарушаются функции всех систем и органов. Пивной алкоголизм опасен тем, что развивается незаметно!



**НЕ ОБМАНЫВАЙ СЕБЯ!**

## Хочешь быть молодым и здоровым? Если ДА, то:



- откажись от вредных привычек: курение, алкоголизм, наркотики крайне пагубно влияют на состояние здоровья, разрушают его;

- имей на все свою точку зрения: осознанно живущий человек значительно реже впадает в депрессию и бывает подавленным, чем тот, кто пассивно плывет по течению;

- веди активный образ жизни: занимайся спортом, не важно, что это будет – утренняя зарядка, танцы или регулярное посещение спортзала – это пойдет только на пользу твоему организму.



# Каждый сам выбирает свое будущее!



## Козыва отвечает на вопросы



— Наркоманы —

очень понимающие и внимательные друзья?

— У наркомана нет друзей.

У него есть только те, на ком можно нажить денег или достать наркотик. В таком случае, конечно, наркоман будет очень внимателен!

— При употреблении некоторых наркотиков появляются творческие, например художественные, способности?

— А при некоторых болезнях, например, аутизма («Человек дождя»), у людей появляются математические суперспособности. А если сильно стукнуть головой, могут появиться телепатические способности или инвалидность на всю жизнь.

— Марихуана не вызывает привыкания, следовательно, это не наркотик?

— Вызывает психологическую зависимость, нарушения памяти и работы головного мозга. Только проявляется это привыкание не сразу. Если в Голландии марихуана разрешена, из-за этого она не перестает быть наркотиком.

— Наркоманом можно стать даже после первой пробы?

— Запросто! Наркомания — это не только физическая, но и психическая зависимость, которая часто появляется уже после первого употребления.

— Есть «легкие» и «тяжелые» наркотики?

— А есть легкие и тяжелые слоны? Наступит — мало не покажется!

— Наркоманы живут только 4–6 лет?

— Это средний срок жизни при употреблении героина. Некоторые умирают в первый же день. На самом деле, с первого дня употребления наркотиков жизнь превращается в существование.

### Тест от Козывы

*Поставьте плюс напротив пунктов, которые на ваш взгляд, являются преимуществами.*

Человек, употребляющий наркотики, имеет следующие преимущества:

1. Нет проблем с деньгами. Деньг нет тоже.
2. Он может не работать: хочет, но не может.
3. Презерватив наркоману не нужен: не хочет, не может, не до того.
4. О здоровье можно не беспокоиться, так как о том, чего нет, беспокоиться нечего.
5. Много приключений, как в фильмах: милиция, наркоторговцы, украд-укопался-сел... Романтика!
6. В своих глазах наркоман-гений, и вовсе неважно, что для остальных он — одноклеточное.
7. Можно расширить свои знания о множестве болезней, в том числе о гепатите В и С, а также ВИЧ/СПИДе, причем опробовав на своем организме.

*Если у вас стоит от 1 до 7 плюсов, вы ничего не поняли, и вам необходимо вынуть всю брошюру почитать. После вычитывания попробуйте ответить еще раз. Если получилось, возьмите с полки тарелочку.*

# НАРКОТИКИ НИКОГДА

Привет!  
Меня зовут Козыва!  
Спешу поделиться с тобой интересной информацией!



ВЫБИРАЙ САМ,  
НИКТО ЗА ТЕБЯ  
ЭТОГО  
НЕ СДЕЛАЕТ!

юнисеф

объединимся ради детей!



Министерство здравоохранения  
и социального развития Республики Карелия

К сожалению, сейчас с наркотиками можно столкнуться везде: в школе, на дискотеке, во дворе. Всегда найдется доброжелатель, который предложит попробовать.

Наверняка он расскажет тебе о великолепных ощущениях и вряд ли о последствиях, хотя ощущение на полчаса, а последствия на всю жизнь.

Чтобы не размазывать потом слюну по физиономии, рассказывая о своей несчастной жизни, лучше подумать, прежде чем что-то делать!

ВЫБИРАЙ САМ,  
ЧТО ТЕБЕ НУЖНО:  
ЖИЗНЬ,  
ЗДОРОВЬЕ,  
СЕМЬЯ,  
БЛИЗКОЕ,  
ДЕНЬГИ,  
СЕКС ИЛИ  
НЕСКОЛЬКО  
МИНУТНЫЙ  
СИГОЛЕТНОГО  
КАЙФА.

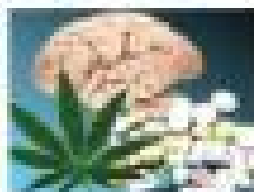
разработано и дизайн:  
© «Валлад и Бродерикс»  
Санкт-Петербург 2008  
(812) 248-11-78  
www.sivb.spb.ru





## Что такое психоактивные вещества (ПАВ)?

Психоактивные вещества—это любые химические соединения естественного или искусственного происхождения, которые влияют на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния. К психоактивным веществам относятся табак, алкоголь, психоделициды (галлюцины), наркотики, никотины (от сигарет, пачки баконы), кокаин и т.д.



## Родителю необходимы знания о признаках употребления ребенком психоактивных и наркотических веществ.

### Физиологические признаки

- раздражение или сухость глотки, покраснение или зуд в глазах
- замедленная, учащенная речь
- потеря аппетита, истощение или чрезмерное употребление пищи
- агрессивный характер
- бледность или желтый цвет лица
- желтый цвет склеры глазной (белочной оболочки и радужки)

### Специальные признаки

- слезы от усталости, порезы, царапины
- бумажки и денежные купюры, свернутые в трубочку
- маленькие запечатанные пакетики
- катушки, гитары, кассеты, банды
- запах амаранта, спортивного или резинового действия пахнущими «Бамбуком» в ладонях под одеждой

### Поведенческие признаки

Беспрекословное повиновение, впасть

- повышенная работоспособность
- парадоксальное поведение (по вечерам, усталые, плач, плаксивость и нервозность)
- уход из дома, прогулки в одиночку, частые прогулки
- трудности в сосредоточении на чем-то конкретном
- бесноватость
- болезненные реакции на критику, частые и резкие смены настроения
- повышенная утомляемость
- прекращение общения с близкими друзьями
- снижение успеваемости в школе
- постоянные просьбы дать денег
- прогулы из дома, опоздания, клятвы, слезы, вранье и др. проявления
- частые телефонные звонки
- замкнутость, уход от участия в делах, которые раньше были интересны
- крики, изворотливость, лживость
- уход от ответов на прямые вопросы, склонность отвечать невнятным, бессмысленным
- неэтичный внешний вид
- склонность к пропуску школьных занятий, проведению большей части времени в компании сверстников-то есть



## Когда дети склонны начать употреблять ПАВ?

Первыми признаками употребления наркотиков являются проблемы с употреблением ПАВ: начало употребления табачными изделиями — с 12 лет, пропитывание — с 7 лет, потребление наркотиков — с 12 лет, пропитывание — с 7 лет. Когда возникает интерес к наркотикам? 7 - 11 лет. Нетрудно все, что связано с наркотиками, сделать, чтобы употребить. Наркотик, который вызывает удовольствие. Аппетит употребляет — может сильно повысить аппетит. 11 - 14 лет. Сильный интерес к наркотикам. Нетрудно, возможность употребления наркотиков. Поведение аддиктивного поведения. Употребление наркотиков, таблеток и др. 14 - 17 лет.

## Распространенные причины начала употребления психоактивных веществ:

- демонстрация взрослого поведения
- формой отчуждения от родительской опеки,
- выражением социального протеста и выхождением по-своему в подростковой среде,
- экспериментированием, стремлением познать новый опыт,
- поиском удовольствия и взросления,
- открытием двери в группу сверстников,
- средством стать участником субкультурного этнического стиля,
- способом разрешения конфликта или способом направления,
- актом отчаяния и т.д.



## Симптомы:



1) Неожиданные изменения направленности ресов в сочетании с лением ранее знакомых друзей или подруг.

2) Странное поведение риодическая, без видимых причин чрезмерная возбужденность или заторможенность, агрессивность или пассивность).

3) Изменение внешнего облика (неряшливость, непонятный запах от одежды, волос, рук, изорта, затуманенность или блеск глаз, суженные зрачки, слабо реагирующие на изменение освещенность);



4) Появление у подростков различных предметов, ранее не наблюдавшихся (ампулы, упаковки от таблеток, кусочки фольги, закопченные чайные ложки, предметы, которые можно использовать в качестве жгута, кусочки каких-то растений).



5) Возросшая – «лекарственная» заинтересованность подростков (исчезновение некоторых препаратов из аптечки), повышенный интерес к предметам бытовой химии.



## Пути решения проблемы.

1) Выясните степень его информированности в отношении губительности потребления наркогенных веществ.

2) Научите подростка противостоять нежелательному влиянию окружающих. Предупредите об опасности общения с людьми, употребляющими наркотики, даже если они кажутся ему очень интересными и симпатичными.

3) Старайтесь быть в курсе дел подростка: где, с кем и как проводит он(а) свободное время. Поощряйте в подростке желание развиваться, поддерживайте его интересы, увлечения.

4) Тестирование обучающихся образовательных учреждений на выявление фактов употребления психоактивных веществ.



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ





# Правда и мифы о наркотиках

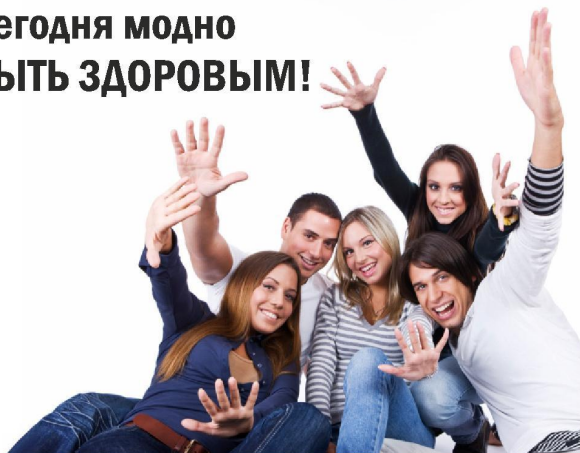
## МИФ

Наркотики раскрашивают красками серые будни, привносят в жизнь что-то новое, необычное.

## ПРАВДА

Однако это только в самом начале и очень мгновенно.... Чем дальше, тем больше жизнь перестает быть радужной картинкой. Начинаются проблемы – где взять денег, чтобы купить очередную дозу. Веселье и новизна ощущений исчезают. Приходит, озлобленность, агрессия, депрессия....

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.  
Сегодня модно  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



# Правда и мифы о наркотиках

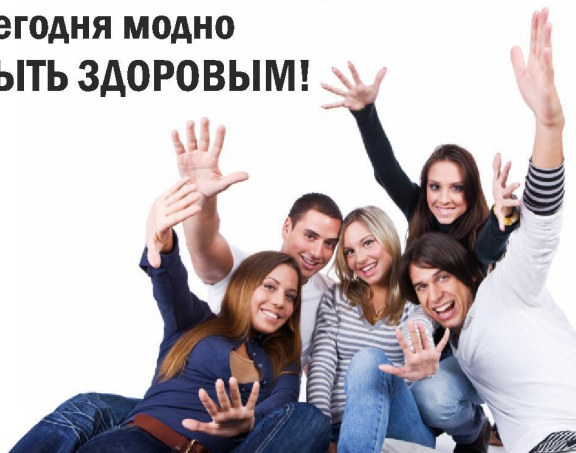
## МИФ

Наркотики помогают справиться человеку с жизненными проблемами, конфликтами с родителями, пустотой, неуверенностью в себе и в завтрашнем дне.

## ПРАВДА

Человек вместо того, чтобы решать сложные вопросы, устраняется от них, позволяя событиям развиваться самостоятельно. А в реальности еще и другие проблемы присоединяются – это как снежный ком, все к одному.... Таким образом, проблемы только усугубляются.

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.  
Сегодня модно  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**



# Правда и мифы о наркотиках

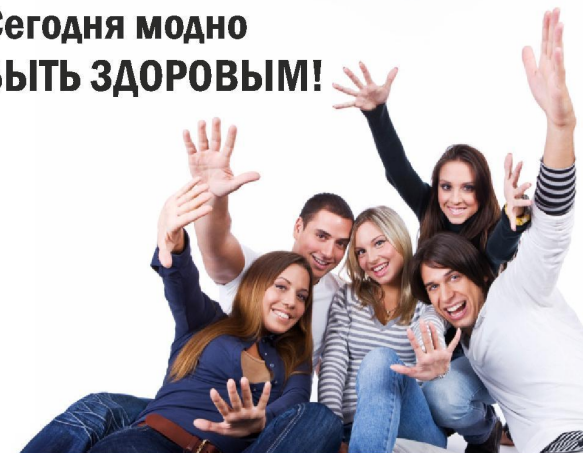
## МИФ

Существуют «легкие» наркотики и они совершенно безопасны.

## ПРАВДА

Наркологи не разделяют наркотики по степени легкости. Тяжелые последствия для человеческого организма вызывает любое наркотическое вещество, все дело во времени. Любой наркотик вызывает привыкание и делает человека своим рабом. К тому же **срок за хранение и распространение любых наркотических средств одинаковый.**

**НАРКОТИКИ - это уже не круто.  
Сегодня модно  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!**







Не заблуждайся, считая наркотик средством быстро повзрослеть. *Это - то же самое, что стучать головой об стенку с целью поумнеть.*

Быть на «ты» с наркотиками еще не значит утвердить себя в глазах окружающих и достичь уверенности в себе.

Одурманенный наркотиком молодой человек скорее смешон, чем мужественен. Он напоминает ословевшего петушка, сорвавшего голос, но изо всех сил старающегося взять высокую ноту.

Принимая наркотики, ты разрушаешь свое желание быть независимым, так как зависимость от наркотиков - самая жестокая зависимость из всех возможных.

*Будет ли тебе действительно хорошо, если у тебя появятся еще и проблемы, связанные с наркотиком?*

**Не добавляй себе дополнительной груз тяжких проблем.**



Все лучшее в жизни можно получить бесплатно!



### Наркомания:

- оцепенение
  - сон
  - безумие
  - страсть
  - влечение
- хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ

Ежегодно от наркотиков гибнут **70 000 россиян**. В 2006 году от наркомании умерло около 100 000 человек.

От общего числа наркоманов в России по статистике:

- 20% – это школьники
- 60% – молодежь в возрасте 16-30 л
- 20% – люди более старшего



**ПУТЬ  
В НИКУДА**



## Рекомендации для учащихся

### 1. Соблюдение режима дня.

- Стороны desks школы чисты два. За выполнение задания должны работать привычки не позднее 10 часов.
- Динамичные задания выполняй в определенной последовательности. Начиная с того, что попросит учителя делать письменные уроки, а потом – устные. Чтобы не переутомиться, чередуй занятия с перерывами. Перерывы используй для того, чтобы сделать несколько гимнастических упражнений. В перерывах выполняй легкую зарядку. Уроки делай не более 45 минут.
- Твой сон должен продолжаться не менее 9 часов. Помни: учеба будет успешной только в том случае, если ты отдохнул себе полностью.
- Помни, без перерывов на компьютерные игры сделать не больше успеют. А в день общие время не должно превышать двух часов.



### 2. Соблюдение правил личной гигиены.

- Уход за кожей: душ и волосы.
- Поддержка в порядке своей одежды и помещения.

### 3. Рациональное питание.

- Обязательной завтрак.
- Обед не позднее 12 часов.
- Ужин не позднее 19 часов.
- Потребление достаточного количества белка, жиров и углеводов.
- Максимальное потребление сырых овощей и фруктов.



### 4. Поддержание достаточной двигательной активности.

- Необходимо выполнять минимум 30 минут аэробных упражнений.
- Проводить все время факультатива.
- Заниматься спортом – либо ходить в спортзал 2-3 раза в неделю.
- Соперничать, участвовать в прогулках на свежем воздухе.

### 5. Поддержка иммунитета.

- Обильное питье горячей жидкостью.
- Обтирание спиртом помещений.
- Контрастный душ.
- Витаминные добавки.

Главное условие – систематичность, регулярность, уверенность.



**ТЕРИТОРИЯ  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ**



**ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!**

### 6. Отказ от употребления психоактивных веществ:

- Табак.
- Алкоголь.
- Наркотики.
- Таблетки.

Школьник, начавший их употреблять, быстро теряет свой учебный потенциал и академический ориентир.

У него появляются проблемы с учёбой. Портится отношения с родителями.

### 7. Нормы поведения и правила безопасности.

- Соблюдать правила дорожного движения.
- Не соблюдать правила приёма пищи в школьной столовой и в транспорте.
- Употреблять спиртные напитки, допущен образцы наркотиков на территории школы.
- Беречь себя от насилия как к себе, так и к окружающим.



## Уважаемые родители – знайте:

- как и «курительные смеси» в настоящее время широко распространена группа наркотических веществ, так называемые, «легальные порошки», «соли для ванн», «миксы», «соль», «мел», содержащие в составе сильнодействующее синтетическое наркотическое вещество (группу веществ);
- распространяются повсеместно через объекты торговли, через Интернет, ночные клубы, по почте, в местах общественного пользования, в виде белого или серо-белого порошкообразного вещества или мелких кристаллов;
- подобные «соли» представляют собой сильнодействующий психоактивный препарат, вызывающим эйфорию, временный прилив «энергии», дезориентацию в окружающей обстановке, возможны галлюцинации; потребление вызывает быстрое привыкание, с развитием зависимости;
- потребляют «соли» в виде раствора внутрь или внутривенно;

## Если вам небезразлично будущее ваших детей и близких – обратите внимание!!!

### *В состоянии наркотического опьянения*

- возрастает двигательная активность («прилив энергии»), на фоне которой можно целую ночь бодрствовать в темпе ритмичного танца, происходит, так называемая, «движуха», когда просто не сидится на одном месте;
- если нет передозировки и выраженных симптомов отравления в фоне настроения преобладают эйфория и ощущения позитивных переживаний;

### *После исчезновения опьянения*

- наступает противоположная фаза последствия наркотика – усталость, вялость, «упадок сил» с преобладанием депрессивного настроения в поведении, появление чувства утраты, страха, паники, агрессии, возможны суицидальные попытки;
- нарушения со стороны органов и систем организма зависят от количества потребляемого наркотика и его кратности;

### *Внешние проявления*

- появление «блеска в глазах», сухость во рту, повышенное артериальное давление, могут наблюдаться рвота, судороги, сердечная тахикардия и аритмия, нарушения сознания;

### *Последствия употребления*

- при систематическом потреблении развиваются выраженные нарушения мышления, памяти, изменения личности с грубыми проявлениями социальной дезадаптации.

***Необходимо помнить – даже  
однократное потребление  
синтетических наркотиков может  
привести к сильнейшему  
отравлению, с развитием  
комаатозного состояния и  
последующей гибели.***

**Распространители и потребители  
синтетических наркотиков несут  
уголовную ответственность,  
предусмотренную действующим  
законодательством, вплоть до 20 лет  
лишения свободы.**



## ОБРАТИ ВНИМАНИЕ!

### НАРКООБМАНИЯ

На продаже наркотиков зарабатывают огромные деньги. Поэтому в первый раз их могут предложить бесплатно.

Расчёт прост, пойманный на наркотический крючок будет платить всю оставшуюся жизнь.

Рыбе тоже червячка дают бесплатно, но насадив её на крючок.

Кстати, а почему торговцы «дурью» сами её не употребляют???

Человек, начавший употреблять наркотик, становится его РАБОМ. Не лишай себя СВОБОДЫ.

От наркотиков можно отказаться -  
**В ПЕРВЫЙ РАЗ!**



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ:

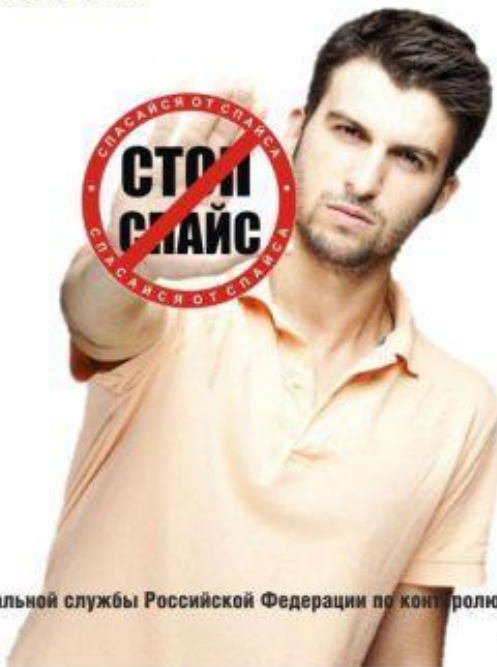
БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №1»  
г. Вологда, ул. Набережная 6 Армии, 139,  
тел. 54-51-38

БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №2»  
г. Череповец, ул. Ленина, 151 а,  
тел. 22-66-86

Подростковая служба «Вологодский областной наркологический диспансер №1»  
г. Вологда, Северная 6,  
тел. 27-73-76

Центр медико-психологической помощи БУЗ ВО «Вологодский областной наркологический диспансер №1»  
Консультативная помощь (бесплатно, анонимно)  
г. Вологда, ул. Псковская 11в  
тел. 51-37-83

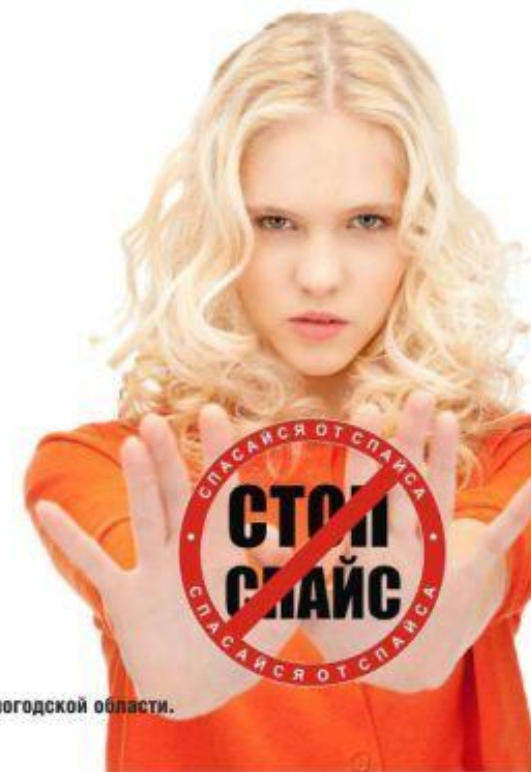
Управление Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Вологодской области  
г. Вологда, ул. Ленина 15  
тел. 78-63-63



Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков  
Управление по Вологодской области

# Береги себя для жизни!

*Не будьте беспечны, не думайте, что это может коснуться любого, но не ВАС!*





**Имей мужество отказаться, несмотря ни на какие уговоры, попробовать наркотик.**



## Умей сказать «НЕТ»!

1. Я знаю, что это опасно для меня.
2. Нет, спасибо, я веду здоровый образ жизни; я тренируюсь.
3. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
4. А почему я должен пробовать (употреблять) это?
5. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями и законом.
6. Это не в моем стиле, я даже не курю.
7. Я не употребляю яды.
8. Я не хочу.
9. Я принимаю лекарство, несовместимое с другими препаратами.
10. У меня аллергия.
11. Не хочу и все.

Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотик, могут быть дружелюбны или агрессивны. Пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнитель, скорее всего, уйдет.

**ПОДУМАЙ ДВАЖДЫ, ТРИЖДЫ...,  
ПОДУМАЙ, КАК СЛЕДУЕТ!**

**ТВОЕ БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ.**



Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав при администрации города Нижнего Новгорода

**В СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ  
НЕТ МЕСТА  
ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!**

СЧАСТЬЕ СЕМЬЯ БУДУЩЕЕ  
СПОРТ СПОРТ МУЗЫКА БУДУЩЕЕ  
ОБЩЕНИЕ СЕМЬЯ СЧАСТЬЕ  
БУДУЩЕЕ СЧАСТЬЕ ЖИЗНЬ  
БУДУЩЕЕ ЛЮБОВЬ  
ДРУЖБА



~~НАРКОТИЧЕСКИЕ  
Вещества~~

~~ТАБАК~~

~~АЛКОГОЛЬ~~



# Национальные и международные аспекты безопасного применения химических препаратов

## Экологическая маркировка

Символ	Значение
	«Der Grüne Punkt» - «Зелёная точка». Символ ответственности производителя за приём и вторичную переработку упаковочного материала.
	Знак перерабатываемого пластика. Для информирования о возможностях переработки и упрощения процедуры сортировки внутри треугольника ставят цифру, обозначающую тип пластмассы.
	Материал, из которого изготовлена упаковка, может быть переработан, или упаковка частично или полностью изготовлена из вторичного сырья.
	В продукте отсутствуют вредные или потенциально вредные компоненты, которые могут стать причиной многих заболеваний, в том числе и онкологических.
	Продукция не испытывалась на животных.
	«Keep your country tidy» (англ.) - «Содержи свою страну в чистоте!» или «Gracias» (исп.) - «Спасибо»
	Производимый или импортируемый продукт соответствует Директивам Европейского Союза в области безопасности продукции.
	Экологически безопасный продукт.
	Знаки экологической безопасности разных стран.

## Интересные факты:



◆ Колыбелью косметики считается Древний Египет.

◆ Мыло на основе поверхностно – активных веществ (ПАВ) существует уже почти 4000 лет и остается наиболее распространенным в мире.



- ◆ Мировое производство ПАВ составляет 2 – 3 кг на душу населения в год
- ◆ Отбеливатель нового поколения использовался во Франции уже в XIX в. В 1822 г. парижский фармацевт А. Лабаррак изготовил отбеливающий раствор, идентичный современному «АСЕ».

Григорьева Анастасия Владимировна  
инженер – эколог  
тел. : +7 (926) 267 – 23 – 54  
e-mail: nastaciya@yandex.ru

## Химия в нашем доме. Грамотное использование химических препаратов.



Химия во благо человеку и природе



# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРКОМАНИИ

## МИФЫ О НАРКОТИКАХ

Миф 1: Попробуй - пробуют все. Это не так: 80% подростков никогда не пробовали наркотиков.

Миф 2. Существуют "безвредные" наркотики. Это не так. Все наркотики ядовиты для организма. Все наркотики вызывают привыкание.

Миф 3. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться. Это не так. Даже однократное потребление наркотика приводит к зависимости.

Миф 4. Наркотики дают ни с чем несравнимое ощущение удовольствия. Это не так. Эйфория может длиться от 3-х до 5-ти минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом, тревогой, тошнотой, головокружением и т.д.

Миф 5. Если наркотики не вводить в вену, привыкания не будет. Это не так. Любой способ потребления наркотиков приводит к зависимости.

Миф 6. Лучше бросать постепенно. Это не так. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь.

## ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Наркотики воздействуют на дыхательный центр и вызывают кислородное голодание организма, что приводит к бронхиту, легочной недостаточности.
- Ухудшаются функции сердечно-сосудистой системы, функции всех клеток слабеют, и весь организм дряхлеет, как в старости.
- Наркотики угнетают механизмы регуляции пищеварения, поэтому наркоманов слабеют и худеют до полного истощения, теряют зубы и волосы.
- Атрофируются и отмирают нервные клетки, что приводит к психическим расстройствам (депрессия, галлюцинации и др.)
- Наркомания приводит к повышению риска заболеваний онкологическими заболеваниями, повреждению головного мозга.
- Иммуитет ослабляется, употребление наркотиков повышает риск заражения гепатитом и СПИДом.

## ЧТО ТАКОЕ НАРКОМАНИЯ

Наркомания – болезненное пристрастие к наркотическим средствам, связанное с развитием психологической и физиологической зависимости от этих веществ.

Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание.

Наркотические вещества, попадая во внутреннюю среду организма, оказывают сильнейшее воздействие, прежде всего на головной мозг. Они влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни. Наркомания поражает всю личность человека: уничтожаются нравственные качества, человек становится психически неуравновешенным, зачастую он теряет друзей, семью, вовлекается в преступность, приносит несчастья себе и окружающим.

## КАК СКАЗАТЬ "НЕТ!"?

1. Назови причину. Скажи почему ты не хочешь этого делать.  
– Я знаю, что это опасно для меня.  
– Я уже пробовал, и это мне не понравилось.
2. Будь готов к различным видам давления.  
Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будьте готовы уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
3. Выбери союзника: человека, который согласен с тобой, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
4. Избегай подобных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайтесь быть подальше от этих мест, от этих людей.
5. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики и не будут делать этого сами.



## Что ты знаешь о наркотиках?

Возможно, твои знакомые или друзья пробовали наркотики. И, уговаривая тебя их тоже попробовать, они убеждают тебя в положительных сторонах этого пристрастия.

Давай же попробуем вместе разобраться, что является правдой, а что вымыслом!



Часто говорят, что:

**Миф:** «Наркотики делают человека свободным»

**Факт:** Наркоманы абсолютно зависимы! Их жизнь превращается в бесконечный поиск новой дозы наркотика.



**Миф:** Разовое употребление наркотиков или использование «легких» наркотиков не вызывают формирование зависимости.

**Факт:** Не существуют «легких» наркотиков. Систематическое и разовое употребление любого из них, приводит к расстройству психики и поведения, ухудшению состояния здоровья и преждевременной смерти.



**Миф:** «Наркотики помогают решать жизненные проблемы»

**Факт:** Вряд ли можно назвать решением проблемы подход «Чего не вижу, того нет, а именно так относятся к жизни наркоманы.»

**!** На самом деле наркотик уничтожает твою душу, тело и свободу. Мысли и чувства не принадлежат тебе, разум засыпает, слабеет воля.

## Наркотики

- разрушают мозг,
- ослабляют защитные силы организма, делая его уязвимым к различным заболеваниям,
- приводят к быстрому старению и изнашиванию.

**Ты полностью становишься рабом наркотика.**





# ШПАРГАЛКА ДЛЯ ТЕБЯ



## Вопрос 1:

### ЧЕМ ОПАСНЫ НАРКОТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?



#### МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

- **Однократное употребление наркотика** может нанести серьезный вред здоровью. Страдает центральная нервная система (головной мозг), что проявляется заторможенностью, сонливостью или возбуждением, беспричинным смехом или плачем, нарушением координации движений, замедленной невнятной или ускоренной речью, слуховыми или зрительными галлюцинациями, нарушением ориентации в окружающем пространстве и времени, беспричинным страхом, паникой. В таком состоянии велика вероятность несчастного случая.

Нередки токсические реакции: тошнота, рвота, резкое повышение или снижение артериального давления, усиленное сердцебиение, судороги, потеря сознания вплоть до комы. Это представляет серьезную угрозу для жизни.

- **Несколько проб наркотика** бывает достаточно для формирования **зависимости** – болезненного стремления употреблять наркотик снова и снова.

- При **систематическом употреблении** поражаются все внутренние органы, в них развиваются хронические воспалительные, дистрофические процессы, нарушается их функция. Особенно страдает головной мозг, что проявляется ухудшением памяти, замедлением мышления, возникают колебания настроения, появляется склонность к депрессиям, утрачиваются морально-этические качества, угасают желания. Личность деградирует. Заканчивается процесс необратимым слабоумием. Выглядят наркоманы намного старше своего возраста. Повышается склонность к самоубийствам (в 5-20 раз).

Отмечается преждевременная смертность. Средний возраст составляет всего 36 лет.

## Вопрос 2:

### ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ (СПАЙСЫ, МИКСЫ) НАРКОТИКАМИ?

Курительные смеси являются веществами, которые влияют на психику и организм человека в целом, способствуя быстрому привыканию к ним. Формируется стойкое патологическое влечение к повторному употреблению, нарушаются все функции организма при прекращении их приема.

Кроме проблем со здоровьем возникают проблемы с законом.

Даже ничтожное количество этого вещества (0,05г), найденное у человека приведет его на скамью подсудимых. А сбыт - тяжкое преступление, которое неизбежно закончится изоляцией от общества.

Именно поэтому в нашей стране эти вещества признаны наркотиками.

## Вопрос 3:

### КАКАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРЕДУСМОТРЕНА ЗА ОПЕРАЦИИ С НАРКОТИКАМИ?



#### УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток



#### ВЫРАЩИВАНИЕ НАРКОСОДЕРЖАЩИХ РАСТЕНИЙ

штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток

	<b>в крупном размере:</b>	<b>в особо крупном размере:</b>
	до 2 лет лишения свободы	до 8 лет лишения свободы



#### ПРИБРЕТЕНИЕ, ХРАНЕНИЕ, ИЗГОТОВЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ

штраф 4-5 тыс. рублей или арест до 15 суток

	<b>в крупном размере:</b>	<b>в особо крупном размере:</b>
	от 3 до 10 лет лишения свободы	от 10 до 15 лет лишения свободы

**в значительном размере:** до 3-х лет лишения свободы



#### ПРОИЗВОДСТВО, СБЫТ ИЛИ ПЕРЕСЫЛКА НАРКОТИКОВ

от 4 до 8 лет лишения свободы

	<b>в значительном размере:</b>	<b>в крупном размере:</b>
	от 8 до 15 лет лишения свободы	от 10 до 20 лет лишения свободы

**в образовательном учреждении, на объектах спорта, транспорта, в сети Интернет:** от 5 до 12 лет лишения свободы

**в особо крупном размере:** от 15 до 20 лет лишения свободы либо пожизненное лишение свободы