

Государственное бюджетное учреждения  
социального обслуживания  
"Советский комплексный центр социального  
обслуживания населения"

Государственное бюджетное учреждения  
социального обслуживания  
"Советский комплексный центр социального  
обслуживания населения"

Государственное бюджетное учреждения  
социального обслуживания  
"Советский комплексный центр социального  
обслуживания населения"

# ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для ДЕТЕЙ и ПОДРОСТКОВ



# ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для ДЕТЕЙ и ПОДРОСТКОВ



# ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для ДЕТЕЙ и ПОДРОСТКОВ



Составитель:  
специалист по работе с семьей  
Попова Л.М.

Составитель:  
специалист по работе с семьей  
Попова Л.М.

Составитель:  
специалист по работе с семьей  
Попова Л.М.

**ЗДЕСЬ ТЕБЕ  
ВСЕГДА ПОМОГУТ!**

**ЗДЕСЬ ТЕБЕ  
ВСЕГДА ПОМОГУТ!**

**ЗДЕСЬ ТЕБЕ  
ВСЕГДА ПОМОГУТ!**

**Родители** звонят, когда обеспокоены какими-либо особенностями своих детей, изменениями и нарушениями в поведении:

- ✚ Не слушаются;
- ✚ Огрызается;
- ✚ Поздно возвращается домой или вообще не приходит ночевать;
- ✚ Начал курить, употреблять алкоголь или наркотики;
- ✚ Связался с плохой компанией;
- ✚ Отказывается учиться.

**Дети** звонят

- ✚ Если поссорились с другом;
- ✚ Когда остаются дома одни, и им становится страшно;
- ✚ Хотят завести дома животное, но не могут договориться с родителями;
- ✚ Когда получают в школе двойку и боятся идти домой;
- ✚ Когда обижают сверстники, а взрослые говорят: «Разбейся сам».

**Подростки** обращаются

- ✚ По поводу влюбленности и неразделенной любви;
- ✚ Конфликтов с учителями;
- ✚ Ссор с родителями;
- ✚ Подростковой беременности;
- ✚ Их волнуют взаимоотношения с противоположным полом;
- ✚ Место, которое они – занимают в группе (классе, подростковой компании);
- ✚ Они обеспокоены своей внешностью;
- ✚ Подростки часто жалуются на жестокость со стороны сверстников;
- ✚ Встают вопросы личного и профессионального самоопределения.

**Родители** звонят, когда обеспокоены какими-либо особенностями своих детей, изменениями и нарушениями в поведении:

- ✚ Не слушаются;
- ✚ Огрызается;
- ✚ Поздно возвращается домой или вообще не приходит ночевать;
- ✚ Начал курить, употреблять алкоголь или наркотики;
- ✚ Связался с плохой компанией;
- ✚ Отказывается учиться.

**Дети** звонят

- ✚ Если поссорились с другом;
- ✚ Когда остаются дома одни, и им становится страшно;
- ✚ Хотят завести дома животное, но не могут договориться с родителями;
- ✚ Когда получают в школе двойку и боятся идти домой;
- ✚ Когда обижают сверстники, а взрослые говорят: «Разбейся сам».

**Подростки** обращаются

- ✚ По поводу влюбленности и неразделенной любви;
- ✚ Конфликтов с учителями;
- ✚ Ссор с родителями;
- ✚ Подростковой беременности;
- ✚ Их волнуют взаимоотношения с противоположным полом;
- ✚ Место, которое они – занимают в группе (классе, подростковой компании);
- ✚ Они обеспокоены своей внешностью;
- ✚ Подростки часто жалуются на жестокость со стороны сверстников;
- ✚ Встают вопросы личного и профессионального самоопределения.

**Родители** звонят, когда обеспокоены какими-либо особенностями своих детей, изменениями и нарушениями в поведении:

- ✚ Не слушаются;
- ✚ Огрызается;
- ✚ Поздно возвращается домой или вообще не приходит ночевать;
- ✚ Начал курить, употреблять алкоголь или наркотики;
- ✚ Связался с плохой компанией;
- ✚ Отказывается учиться.

**Дети** звонят

- ✚ Если поссорились с другом;
- ✚ Когда остаются дома одни, и им становится страшно;
- ✚ Хотят завести дома животное, но не могут договориться с родителями;
- ✚ Когда получают в школе двойку и боятся идти домой;
- ✚ Когда обижают сверстники, а взрослые говорят: «Разбейся сам».

**Подростки** обращаются

- ✚ По поводу влюбленности и неразделенной любви;
- ✚ Конфликтов с учителями;
- ✚ Ссор с родителями;
- ✚ Подростковой беременности;
- ✚ Их волнуют взаимоотношения с противоположным полом;
- ✚ Место, которое они – занимают в группе (классе, подростковой компании);
- ✚ Они обеспокоены своей внешностью;
- ✚ Подростки часто жалуются на жестокость со стороны сверстников;
- ✚ Встают вопросы личного и профессионального самоопределения.



**В** - ВИРУС  
**И** - ИММУНОДЕФИЦИТА  
**Ч** - ЧЕЛОВЕКА

ВИЧ - инфицированный - практически здоровый человек, в организме которого обнаруживается вирус иммунодефицита человека. Вирус проникает в кровь, поражает лимфоциты. Иммуитет слабеет, потом исчезает совсем. Человек открыт всем болезням. Вот тогда уже говорят о СПИДе.



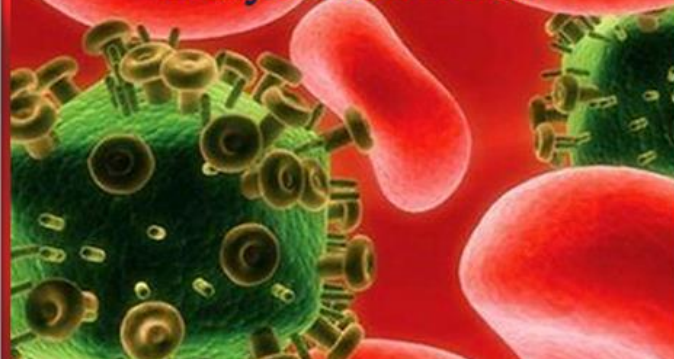
**ВИЧ**



**СПИД**

СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита человека. СПИД развивается у людей, заразившихся ВИЧ - инфекцией, и является конечной стадией этого заболевания, которая приводит к летальному исходу (смерти).

**Вирус СПИДа атакует  
иммунные клетки**



## ВИЧ передается

Через незащищенную половую  
связь

Совместное использование  
загрязненных шприцев и игл  
лицами, употребляющими наркотики  
внутренно

Использование нестерильного  
инструментария для нанесения  
татуировок или пирсинга, совместном  
использовании маникюрных или бритвенных  
принадлежностей

От ВИЧ - инфицированной  
матери ребенку во время беременности,  
родов и кормления грудью



## ВИЧ не передается



Через пот

Через поцелуй

Через общую посуду

Через общую расческу

Через воздух (кашель, чихание)

Через туалет, душ, бассейн

Через полотенце, одежду, белье

Через укус комаров и других кровососущих насекомых





ОБЖ

Один из множества вирусов – это **ВИЧ – вирус иммунодефицита человека**. Его часто называют коварным.

Попадая в кровь человека, он **нападает на самые главные клетки защиты** – на лимфоциты и разрушает их. Иммуитет ослабляется и не может защищать организм. Для человека **становятся опасными любые заболевания**, даже простуда.

ВИЧ может попасть в организм здорового человека только от человека, инфицированного ВИЧ. Это происходит, когда в кровь или на слизистые оболочки попадают инфицированная ВИЧ кровь или биологические жидкости.

**САМЫЙ ОПАСНЫЙ ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ – ЧЕРЕЗ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ**

**Почти 90% потребителей наркотиков имеют ВИЧ инфекцию!**

Не менее опасным является половой путь передачи ВИЧ-инфекции. Будь ответственным за свое здоровье!

К сожалению, есть дети, которые инфицировались ВИЧ от мамы.

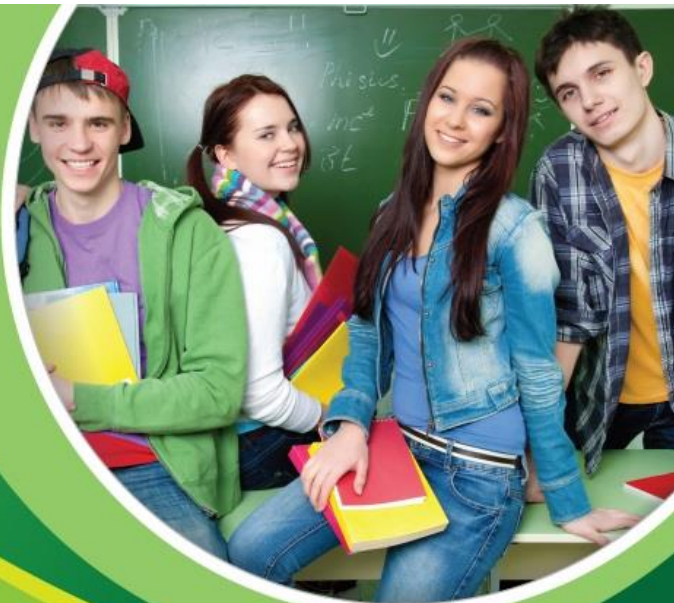
## Важно помнить!

- Нельзя прикасаться к предметам, на которых есть чужая кровь, особенно, если на твоей коже есть ранки или порезы. Очень опасны чужие шприцы, найденные на улице.
- У каждого должны быть свои личные: зубная щетка, маникюрные ножницы, щипчики, бритвенный станок. Эти правила гигиены должен соблюдать каждый человек!
- Делать прокол ушей, пирсинг можно только у косметолога и только одноразовым инструментом.



Дружба, общение, совместное обучение, совместное посещение бассейна с ВИЧ-инфицированными людьми совершенно безопасны.

*Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания "Советский комплексный центр социального обслуживания населения"*



*Твоя жизнь - в твоих руках!*

**ВИЧ – ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА**





## Это не значит, что вы в безопасности.

Вы можете посчитать, что это скорее всего не затронет вас. Но большинство людей не обладают этой информацией и могут безрассудно заразиться ВИЧ-инфекцией.

Заражение, зачастую, происходит из-за ошибочного мнения о том, что эта страшная болезнь обойдёт их стороной. На самом деле, на данный момент невероятно много заражённых, многие из которых даже не подозревают об этом. К тому же ВИЧ инфекция всё чаще передаётся половым путём.



**Не будьте безрассудными!**

**Будьте бдительными!**

## Как не заразиться?

На сегодняшний день не установлен ни один путь передачи ВИЧ-инфекции, кроме тех, что перечислены выше. Здоровая неповрежденная кожа и слизистые оболочки являются надежным барьером, предотвращающим попадание вируса в организм. Поэтому нельзя заразиться СПИДом через рукопожатие или прикосновение к больному человеку. Не передается вирус и при поцелуях. Хотя в слюне больного человека и содержится вирус, но количество его ничтожно мало и недостаточно для заражения.

Полностью исключается и бытовой путь заражения ВИЧ. Вирус нестойк во внешней среде и очень быстро погибает, поэтому нельзя заразиться через посуду, предметы гигиены, не стоит бояться пользоваться общим туалетом, ванной и т.д. Также абсолютно безопасно с этой точки зрения посещение общественных бань, саун, бассейнов, поскольку вирус не выживает в водной среде. Вирус никогда не передается кровососущими насекомыми.

Также необходимо отметить, что, за время эпидемии ВИЧ, не было зарегистрировано ни одного случая заражения СПИДом у стоматолога, через маникюрные инструменты и т.п. Вирус быстро погибает даже при самой простой дезинфекции.

Как мы видим, риск заражения СПИДом для здорового человека, не имеющего случайных половых связей, практически отсутствует, поэтому необходимо проявлять толерантность к

Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания "Советский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения"

отделение по работе с семьей и детьми

## Мы за безопасность перед ВИЧ



*Памятка для населения*



# ВИЧ и СПИД

**ВИЧ** – вирус иммунодефицита человека.

**ВИЧ-инфицированный** – практически здоровый человек, в организме которого обнаруживается вирус иммунодефицита человека. Вирус проникает в кровь, поражает лимфоциты. Иммуитет слабеет, потом исчезает совсем. Человек открыт всем болезням. Вот тогда уже говорят о СПИДе. То есть, сама болезнь называется **СПИД** — синдром приобретенного иммунодефицита, а **ВИЧ** — вирус, ее вызывающий

**СПИД** – синдром приобретенного иммунодефицита человека. СПИД развивается у людей, заразившихся ВИЧ-инфекцией, и является конечной стадией этого заболевания, которая приводит к летальному исходу (смерти).



Аббревиатура **СПИД** означает: **Синдром Приобретенного Иммунодефицита**.

**Синдром** – это признаки, которые показывают наличие заболевания.

**Приобретенный** – эта болезнь не наследственная. Она передается от больного человека к здоровому.

**Иммунодефицит** – это недостаточность защитных сил организма, что бы сопротивляться инфекции

## Ваш личный риск заражения

Заразиться ВИЧ-инфекцией может каждый, независимо от пола, возраста, национальности, сексуальной ориентации, материального достатка или принадлежности к какой-либо социальной группе. Не существует "групп риска", но существует рискованное поведение. Ваше поведение может быть связано с риском передачи ВИЧ, если

### 1. Вы занимаетесь сексом без презерватива.

Невозможно "по внешним признакам" определить, есть ли ВИЧ у вашего партнера (он или она, вероятно, сами этого не знают). Даже если это ваш постоянный и верный партнер или супруг(а), уверены ли вы, что он/она не мог(ла) заразиться ВИЧ еще до встречи с вами? Не гадайте, а предложите использовать презерватив.

### 2. Вы употребляете инъекционные наркотики и пользуетесь с кем-то общим шприцем, иглой, посудой или покупаете готовую "дозу" в шприце.

### 3. Вы занимаетесь сексом в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Алкоголь, "травы", таблетки не связаны непосредственно с передачей ВИЧ, но под их влиянием человек теряет контроль над ситуацией, и риск заражения половым путем возрастает.



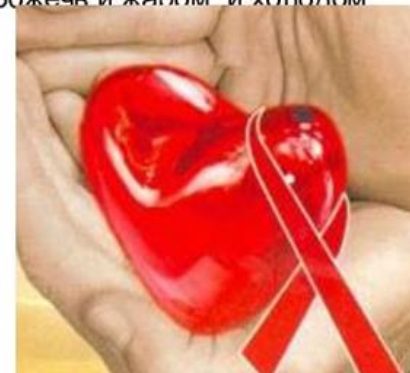
## Жизнь с ВИЧ

Невозможно привыкнуть к тому, что два человека из 1000 жителей планеты носят в своих клетках смерть, что у ВИЧ - инфицированных нет надежды выжить. Что в больнице, в парикмахерской кроме обычного набора услуг тебе могут оказать еще одну «услугу».

Мы редко задумываемся над страшными цифрами, ведь того, о чем они говорят, мы не видим и не можем потрогать руками. Зачем обращать внимание на то, что тебя лично не касается?

Но, тем не менее, это происходит в нашем городе, в нашей стране, на нашей планете. Болезнь распространяется и в какой-то момент может коснуться лично вас. Вы этого хотите? А может, стоит начать каждому бороться со СПИДом в своей душе, в своем маленьком мире?

Говорят: «СПИД - болезнь души». И начинаешь понимать, что перед лицом вечности, перед лицом этой страшной болезни наша жизнь, наша душа - хрупки и нежны, словно лепестки цветов, которые легко обжечь и жаром и холодом





## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

### ПРОФИЛАКТИКА СПИДА

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!



**СЕЙЧАС В МИРЕ ЗАРАЖЕНО ВИЧ БОЛЕЕ 40 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК:**

При этом 80% ВСЕХ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ – МОЛОДЫЕ ЛЮДИ В ВОЗРАСТЕ ДО 30 ЛЕТ; и ТРИ МИЛЛИОНА – это ДЕТИ до 15 лет. В Ивановской области зарегистрировано более 8 тысяч ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ.

В 13, 15, 17 лет трудно поверить, что тебе может угрожать смертельная болезнь. Часто кажется, что болеют и умирают только старые люди. Но со СПИДом все обстоит по-другому. СПИД – это самая серьезная болезнь, с которой приходится сегодня сталкиваться твоим ровесникам во всем мире. Поэтому очень важно знать, как избежать заражения. Получив необходимые знания, ты сумеешь оградить себя от многих серьезных проблем сейчас и в будущем.



## ВИЧ и СПИД

**ВИЧ** – вирус иммунодефицита человека, он поражает разные клетки организма человека. В первую очередь – иммунной системы. Люди, зараженные ВИЧ, называются ВИЧ-инфицированными. С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти от 5 до 10 лет. Пока ВИЧ-инфекция не перешла в стадию СПИДа, инфицированный человек может чувствовать себя хорошо, выглядеть здоровым и даже не подозревать, что заражен. Независимо от давности заражения инфицированный человек может передавать ВИЧ другим людям.

**СПИД** – синдром приобретенного иммунодефицита. Синдром – это набор определенных проявлений болезни (симптомов). СПИД развивается у людей, заразившихся ВИЧ-инфекцией, и является конечной стадией этой болезни.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

### ПРОФИЛАКТИКА СПИДА

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

#### Как происходит заражение ВИЧ?

ВИЧ передается только через определенные жидкости организма.

Это:

кровь,

сперма,

вагинальный секрет,

грудное молоко.



#### Поэтому заразиться можно:

**При сексуальных контактах** без презерватива. Вирус может передаваться при разных формах сексуальных контактов как разнополых, так и однополых партнеров.

**Через кровь.** Чаще всего сейчас этот путь реализуется при внутривенном введении наркотиков, когда используются общие шприцы и иглы.

#### ЗАПОМНИ:

**ДЛЯ ЛЮБЫХ ИНЪЕКЦИЙ СЛЕДУЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОДНОРАЗОВЫМ ШПРИЦЕМ.**



ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

### ПРОФИЛАКТИКА СПИДА



При внутривенном введении наркотиков ВИЧ может передаваться не только через «грязный» шприц или иглу.

#### Заражению может способствовать:

- приобретение готового раствора наркотика, который в процессе изготовления мог быть инфицирован: если наркотик набирают не стерильными шприцами из общей емкости;
- промывание использованных шприцев в одной общей емкости;
- пользование другими «общими» предметами для приготовления и введения наркотиков: ложки, кружки, ватные тампоны, жгуты и др.;

**ВИЧ может передаваться от инфицированной матери ребенку во время беременности, при родах и во время кормления грудью.**

Так как ВИЧ передается с инфицированной кровью, нельзя пользоваться иглами для прокалывания ушей или для нанесения татуировки, если ими уже пользовались другие люди.

**НЕЛЬЗЯ** пользоваться после других людей предметами, которые могут повредить кожный покров.

**ВСЕГДА** нужно мыть руки с мылом после контакта с чужой кровью.



## Как можно обнаружить ВИЧ?

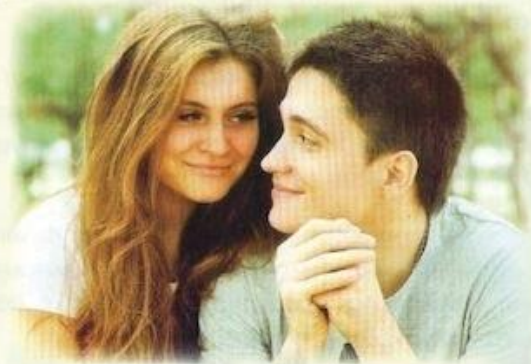
Единственный путь определить наличие **ВИЧ**-инфекции – тест крови на антитела к **ВИЧ**.

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ** означает, что у человека обнаружены антитела к **ВИЧ**, что предполагает инфицирование человека.

**ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ** означает, что антитела к **ВИЧ** не обнаружены, в ситуации, когда человек не заражен **ВИЧ** или человек заражен **ВИЧ**, но организм еще не выработал антитела к вирусу («период окна»).

## Что такое «период окна»?

В ответ на проникновение **ВИЧ** в крови начинают вырабатываться антитела к этому вирусу в течение 2 недель – 3 месяцев, иногда – 6 месяцев. В этот период вирус уже есть, а антител еще нет, тест на антитела к **ВИЧ** будет отрицательным. Всегда нужен повторный анализ крови через 3–6 месяцев. В «период окна» инфицированный человек уже может передавать **ВИЧ** другим людям.



## Зачем мне знать, есть ли у меня ВИЧ?

Чтобы вовремя начать применять специальные препараты, останавливающие развитие болезни, и не допустить развития **СПИД**.

Чтобы быть еще более внимательным к своему здоровью, так как любое заболевание на фоне **ВИЧ**-инфекции протекает тяжелее и требует специального лечения. Особенно это относится к гепатитам и туберкулезу.

Чтобы не заразить своих близких и любимых людей.

## Кто такие ВИЧ-инфицированные?

Это люди, попавшие в сложную жизненную ситуацию и нуждающиеся не только в медицинской помощи, но и в поддержке своих близких. Общение с **ВИЧ**-инфицированным человеком не опасно, если исключить секс без презерватива и совместное употребление наркотиков.

*Государственное бюджетное  
учреждение социального  
обслуживания "Советский  
комплексный центр  
социального обслуживания  
населения"*

*отделение по работе  
с семьей и детьми*

# ВИЧ СПИД



**БУДУЩЕЕ  
без ВИЧ-  
инфекции!**







вместе со своим ребенком заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать совместную деятельность.

**3. Дружите с друзьями своих детей.** Потому что, когда ребенок входит в подростковый возраст, друзья для него становятся важнее, чем семья. И очень часто он впервые пробует алкоголь в кругу друзей.

**4. И помните, что именно Вы пример для вашего ребенка.** Действия говорят больше слов, если Вы не контролируете свой уровень спиртного, употребляете его при детях — не ждите, что они будут слушать Ваши нотации.

*«Ребенок учится тому, что видит у себя в дому. Родители пример ему».*



## Подростковый алкоголизм

**Алкоголизм** — заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя.

**Подростковый алкоголизм** - алкогольная зависимость, возникающая в подростковом возрасте. Имеет определенные отличия от алкоголизма у взрослых. Наблюдается быстрое развитие сильного влечения и формирование физической зависимости.

**Причины подросткового алкоголизма:**

- неблагоприятное влияние пьющих друзей и окружения;
- попытки забыться, уйти от проблем в школе, компании, семье;
- наличие большого количества лишних карманных денег;
- слабых характерность, толкающая выпить «за компанию»;
- нехватка внимания или избыток свободного времени;



- желание самоутвердиться,



похвастаться перед друзьями.

### **Особенности подросткового алкоголизма:**

- кратковременная эйфория, быстро сменяющаяся злобным настроением;
- двигательное возбуждение;
- полное выключение сознания;
- скорое развитие психологической и интеллектуальной деградации;
- стремительное формирование стойкого сильного влечения к спиртному;
- низкая эффективность лечения;
- девиантное поведение.

### **Стадии развития алкоголизма у подростков:**

Первая – характеризуется появлением навязчивой, но преодолимой психологической зависимости от спиртного.

Вторая – предусматривает возникновение сильного влечения к алкоголю и ломкой.

Третья – обуславливается непреодолимой тягой к спиртосодержащим напиткам.

### **Трудности в лечении подросткового алкоголизма**

Главным препятствием в лечении подросткового алкоголизма является неприятие проблемы юным пациентом. Разговоры с учителями и родителями не приносят результата, так как 12–16 лет – возраст, когда родные и педагоги перестают быть авторитетами, т.е. юноши и девушки, наоборот, стремятся действовать наперекор старшим. Лучше, чтобы беседы проводили профессионалы – наркологи, психологи, психотерапевты, специализирующиеся на лечении детей и подростков.

Вторая трудность – это непонимание близких, что ребенок пьет из-за семейных, школьных и прочих проблем. Они стремятся поговорить о вреде спиртного, но не пытаются наладить атмосферу в семье, не догадываются о тяжелой ситуации в школе.

### **Особенности профилактики подросткового алкоголизма**

Важная роль в такой профилактике принадлежит родителям. Им

необходимо понимать, что для ребенка безвредного алкоголя не бывает.

**1. Умейте поставить себя на место ребенка.** Нужно показать ребенку, что Вы осознаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо.

**2. Старайтесь все делать совместно.** Очень важно, когда родители умеют





*Государственное бюджетное  
учреждение социального обслуживания  
"Советский комплексный центр  
социального обслуживания населения"  
г. Зеленокумск*

*Отделение по работе  
с семьей и детьми*

**Ст.6.1.1 КоАП РФ**

Нанесение побоев или совершение иных насильственных действий, причинивших физическую боль, - влечет наложение административного штрафа в размере от пяти тысяч до тридцати тысяч рублей.

**Статья 20.20, 20.21 КоАП РФ**

Потребление алкогольной продукции в запрещенных местах, появление в общественных местах в состоянии опьянения, - влечет наложение административного штрафа в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей.



**Статья 7.27 КоАП РФ**

Мелкое хищение чужого имущества путем кражи, мошенничества, присвоения или растраты, - влечет наложение административного штрафа в размере до пятикратной стоимости похищенного имущества, но не менее одной тысячи рублей.

**Статья 7.17. КоАП РФ**

Умышленное уничтожение или повреждение чужого имущества, - влечет наложение административного штрафа в размере от трехсот до пятисот рублей.



*Жизнь и здоровье  
в твоих руках!*

*Составитель:  
специалист по работе с*



Ты уже вполне взрослый для того, чтобы самостоятельно выбирать себе правильных друзей. Если ты видишь, что компания, в которую ты попал, не



представляет отдыха или прогулки без банки пива или еще какой-нибудь гадости, то, в первую очередь, тебе стоит задуматься о том, нужно ли тебе подобное общение. Не стоит появляться на вечеринках, которые собираются только для того, чтобы лишний раз выпить чего-нибудь крепкого.

Не существует понятия «легких» алкогольных напитков. Все они, подобно наркотикам, относятся к психоактивным веществам и длительное и неумеренное употребление алкогольных напитков, особенно в подростковом возрасте, приводит к формированию физической и психической зависимости, ухудшению здоровья и ранней смерти.

Юношеский алкоголизм во много раз страшнее взрослого, кроме того, он практически не поддается лечению. Юношеский алкоголизм развивается в 6-8 раз быстрее по сравнению со взрослым.



Причем алкоголь для девушек еще более опасен, чем для юношей.

Если вы начали употреблять спиртное в школьные годы, уже в 20—25 лет будете лечиться от хронического алкоголизма, причём не всегда удачно.



Зависимость – это потребность, которая характеризуется бесконтрольным употреблением алкоголя. Возникает она уже на ранних стадиях алкоголизма. У такого человека нарушается нормальное поведение, появляется безответственное отношение к себе, окружающим людям, учебе или работе.

### ***Алкоголь и здоровье не совместимы!***



В алкогольных напитках содержится этиловый спирт. Этиловый спирт используется в качестве растворителя, антифриза и дезинфицирующего средства.

Сильное опьянение может привести к острому

### ***Удар в мозг.***

Результаты экспериментов показывают, что даже однократная и небольшая доза спиртного может нарушить химический механизм мозга, ответственный за обучение. Наступает задержка развития мышления, нарушается выработка нравственных и этических норм. Под действием алкоголя подросток тупеет.



### ***Удар в живот.***

Алкоголь всасывается в кровь, окисляется в печени, в результате чего образуется опасный яд – ацетальдегид. Печень подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее, чем у взрослого человека, ведь проницаемость сосудистых стенок у подростков выше.



### ***Удар по будущему.***

Сексуальные контакты без контрацепции в подростковой среде чаще всего случаются именно «то пьяни». Подобные случайные связи могут привести к заражению инфекциями, передающимся половым путем, гепатиту В и С, ВИЧ-инфицированию, ранней беременности у девочек, аборта и следующих за ним гинекологических проблемам.





## Как бороться с кибербуллингом?

◆ При фактах угроз, преследований, шантажа и прочих вариантах необходимо сохранять страницу с данными сообщениями или материалами - лучше всего сделать скрин-шот или распечатать, чтобы остались доказательства, поскольку агрессор может потом все данные удалить. Единичные негативные акты, особенно от незнакомых, оптимально игнорировать - не получая должного отзыва и эмоциональной реакции, буллер (инициатор травли) не станет связываться в дальнейшее общение;

◆ В случае продолжающихся атак в любом меседжере (специальные приложения, программы) есть функция блокировки. Такое прерывание общения может помочь избежать продолжения кибербуллинга;

◆ Когда атаки продолжаются, несмотря на блокировку (агрессор может писать с других страниц и адресов) или имеют прямые угрозы, то необходимо обращаться в правоохранительные органы, с фактами, подтверждающими факт угроз.

☎ **Контактный телефон**  
(8652) 28-02-95  
**Детский телефон доверия**  
8-800-200-122

# Кибербулл ИНГ

(Травля в интернете)



**Кибербуллинг** - это вид травли с применением интернет-технологий, включающий

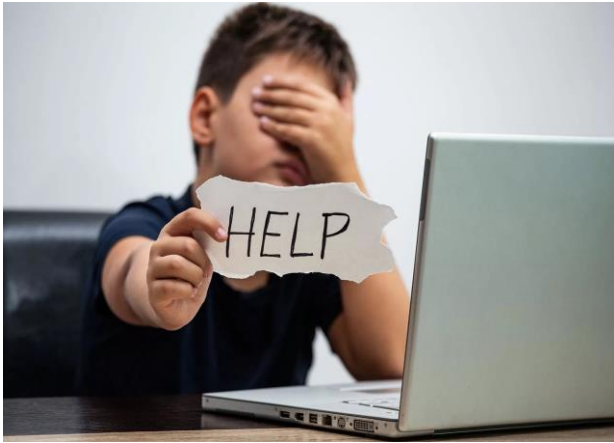
оскорбления, угрозы, клевету, компромат и шантаж, с использованием личных сообщений или общественного канала. Травлю в сети не стоит путать с единичным оскорблением или шутками.

**Кибербуллинг** - это всегда ряд действий, повторяющиеся эпизоды с целью нанести моральный вред. Преследователь может критиковать внешность или моральные качества, делать якобы ничего не значащие замечания и завуалированные намёки. Иногда дело доходит до запугивания в агрессивной форме.



Наиболее восприимчивы к кибербуллингу подростки. Данный возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: проблемы и трудности сильно преувеличиваются, кажутся неразрешимыми; из-за гормональной бури снижена сопротивляемость стрессу.





### **Как понять, что Ваш ребёнок подвергся онлайн-травле?**

- ◆ *Беспокойное поведение;*
- ◆ *Плохое настроение;*
- ◆ *Нежелание идти в школу;*
- ◆ *Неприязнь к Интернету* (если ребёнок любил проводить время в Интернете и внезапно перестал это делать);
- ◆ *Нервозность* при получении новых сообщений. Если ребенок регулярно получает сообщения, которые расстраивают его, это повод к беспокойству родителей.

С целью предупреждения травли в интернете, необходимо поговорить с ребенком на эту тему.

Подростки, которые уже знают об опасности виртуального общения, воспринимают её спокойнее.

### **Что делать, чтобы не стать жертвами онлайн-буллинга:**

- ◆ Научить ребенка грамотно реагировать на критику, а также культуре поведения в сети, поскольку многие не осознавая ответственности, могут вести себя довольно агрессивно или ранить другого человека неаккуратным высказыванием;
- ◆ Всё, что выкладывается в Сеть ребенком, любой желающий может использовать против него. Поэтому необходимо хорошо подумать, прежде чем оставлять на страницах интернета информацию со своими данными (адрес, телефон, номер школы);
- ◆ Изучить настройки конфиденциальности в своей социальной сети. Можно выбрать тех, кто будет просматривать профиль, оставлять комментарии и писать в приват. Также в силах - заблокировать доступ нежелательным лицам или отправить жалобу на обидные сообщения;
- ◆ Ограничить любые взаимоотношения с пользователями, которые проявляют агрессию, неприятно шутят;
- ◆ Защитить пароли от взлома: если обидчику удастся войти в

аккаунт ребенка, он может опубликовать что-то нехорошее от его лица и нарушить отношения с друзьями.



Электроприборы — наши верные друзья и помощники. Хотя они и не живые, а железные, но обращаться нужно с ними бережно и осторожно. Электрический ток, без которого не заработает ни один прибор, может быть очень опасен. Чтобы не пострадать из-за неправильного обращения с электричеством, познакомимся с основными правилами пользования электроприборами, которые должен знать каждый.

**Правило первое:**

Не засовывайте в розетку посторонние предметы! Как вы уже знаете, розетка предназначена для включения электроприборов в сеть, а вовсе не для ваших пальцев. Однако в розетку опасно засовывать не только пальцы, но и посторонние предметы, особенно металлические: гвозди, проволоку, вязальные спицы, иголки. Эти предметы — хорошие проводники электрического тока! Ток по ним, как по мостику, моментально переберется на вашу руку, и ударит так, как будто вы сунули в розетку палец.

**Правило второе:**

Не касайтесь руками оголенных проводов!

Провода, через которые к приборам поступает электрический ток, имеют изоляционную защиту. Это значит, что металлический провод, где течет электричество, помещен в другой провод, пластмассовый, резиновый, с тканевой обмоткой. И резина, и пластмасса, и ткань являются изоляторами, через которые ток не проходит и не сможет никому причинить вреда. Но бывает, что изоляционная оболочка провода повреждается, и опасный металлический провод оголяется. Это очень опасно. Если задеть оголенный провод включенного прибора, можно получить удар током. Поэтому, прежде чем включить прибор в сеть, проверьте, не выглядывают ли из-под изоляционной оболочки металлические провода. Если да, то никогда не пользуйтесь таким прибором, пока его не отремонтируют!

**Правило третье:**

Не трогайте включенные приборы мокрыми руками!

Помните о том, что вода является проводником электрического тока. Она, как и металлические

предметы, является мостом, через который электричество перебирается на человека. Если вы прикасаетесь к включенному электроприбору мокрыми руками, то рискуете получить удар током.

**Правило четвертое:**

Нельзя протирать включенные электроприборы влажной тряпкой!

Вода, которая находится во влажной тряпке, служит таким же проводником для электрического тока, как и вода на мокрых руках.

**Правило пятое:**

Нельзя пользоваться электроприборами, касаясь воды!

Как вы уже знаете, вода — отличный проводник-мост для электрического тока, поэтому никогда не касайтесь одновременно воды и включенного электроприбора!

Нельзя одну руку держать под струей воды, а другой включать электроплиту или стиральную машину. Ни в коем случае не пользуйтесь электроприборами, лежа в ванной!

**Правило шестое:**

Не оставляйте включенные электроприборы без присмотра!

Уходя из дома, всегда проверяйте, потушен ли свет, выключены ли телевизор, магнитофон, электрообогреватель, утюг и другие электроприборы. Оставленные без присмотра электроприборы часто становятся причиной пожара.

**Правило седьмое:**

Не засыпайте при включенных телевизоре, магнитофоне, электрообогревателе и других бытовых электроприборах!

**Правило восьмое:**

Не включайте в одну розетку больше трех электроприборов!

Не обертывайте электролампы горючими материалами (тканью, бумагой, клеенкой и т.д.).

Министерство труда и социальной защиты  
населения Ставропольского края



## ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ



## **Как вести себя при возгорании электроприборов**

Надеемся, что все приборы в вашем доме в полной исправности и никогда не загорятся. Но, к сожалению, в силу разных причин электроприборы могут воспламениться и стать причиной пожара. Чтобы не попасть в опасную ситуацию, надо знать основные правила поведения при возгорании электроприборов.

### **Правило первое:**

Если прибор загорелся и родители дома, то нужно им немедленно сообщить о случившемся!

### **Правило второе:**

Если вы одни, то нужно запомнить основное правило:

ни в коем случае нельзя тушить прибор водой, пока он включен в сеть!

Сначала нужно отключить прибор, то есть вынуть вилку из розетки, а только потом заливать водой. Если поблизости нет воды, можно накрыть прибор одеялом, засыпать песком, землей.

### **Правило третье:**

Если вы видите, что не справитесь с огнем, то необходимо выйти из квартиры или дома и позвать взрослых.

Чтобы вызвать пожарных, нужно набрать по телефону 01.

### **Правило четвертое:**

Если из дома выйти невозможно и у вас нет телефона, то нужно выглянуть в окно и привлечь внимание людей.

Необходимо громко и настойчиво кричать: Пожар! Пожар! Наберите 01!

## **Безопасное пользование электрическими приборами**

Трудно представить нашу жизнь без надежных помощников – электрических приборов. С их помощью выпекают хлеб и готовят еду, хранят продукты питания и убирают помещение. Без электроприборов мы не смогли бы оперативно передавать и получать информацию, например знакомиться с техническими достижениями, новостями спорта и кино, прогнозом погоды. Они помогают обрабатывать разнообразные материалы, освещать помещение и улицы и выполнять много других полезных работ.

Да! Общим для всех бытовых электрических приборов является то, что они работают за счет электрической энергии. Приборы, которые работают за счет электрической энергии и используются в быту для облегчения выполнения определенных работ, создания комфортных условий для труда и отдыха, называются бытовыми электрическими приборами.

Использование неисправных электрических приборов может привести к поражению человека электрическим током и, как следствие, повлечь тяжелые последствия для здоровья. Для предотвращения этого необходимо соблюдать следующие правила безопасного труда:

-Перед использованием электроприбором внимательно изучить инструкцию, которая прилагается к каждому электроприбору.

-Пользоваться электроприбором только с разрешения и в присутствии взрослых.

-Нельзя проверять наличие напряжения в электрической цепи, касаясь оголенных проводов пальцами.

-При любых незначительных действиях электрического тока на тело (пощипывание, потепление) и при выявлении признака повреждения электропроводки, запаха плавящейся изоляционной оболочки проводов, появлении дыма необходимо выключить источник электрического тока и немедленно сообщить учителю, а при выполнении работ в домашних условиях – взрослым членам семьи.

-При пользовании электроприборами необходимо следить, чтобы токопроводящие провода не были туго натянутыми и не перекручивались.

-Чтобы предотвратить поражение человека электрическим током, при включении электроприборов в сеть электрического тока запрещается держаться рукой за металлические трубы водяного отопления, стену здания, тело другого человека.

-Запрещается держать или вытягивать электрическую вилку из розетки с помощью шнура.

-Во избежание поражения электрическим током запрещается касаться руками оголенных проводов, производить любые работы при подключенных к сети электрического тока или другим источникам питания потребителях.

-Если случилось поражение другого человека электрическим током, необходимо положить под свои ноги резиновый коврик или подставку из сухой древесины и одной рукой оттянуть потерпевшего за воротник или другую часть сухой одежды от электрической токопроводящей сети

-В случае попадания в зону падения электрических проводов необходимо срочно выйти из нее, не прыгая, а мелкими шагами.



# Дорогой друг!

Мы хотим поговорить с тобой о проблемах наркомании. Сегодня многие молодые люди знают, что такое наркотики, где их можно купить и считают допустимым употребление в небольших дозах. Под влиянием друзей, фильмов, телепередач, журналов некоторые считают употребление наркотиков модными и безопасными. Так ли это?

## Для чего молодые люди употребляют наркотики?

- Чтобы поймать «кайф»;
- из чувства любопытства испытать новые ощущения;
- от нечего делать;
- под влиянием друзей и знакомых в компании;
- под влиянием взрослого наркомана.



## Каковы ощущения от употребления наркотиков?

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций и эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, сильные боли в мышцах. Возникает подавленное состояние, безотчетный страх, раздражительность, депрессия, психические расстройства. Недаром состояние после приема наркотиков называется «ломкой».

Чем моложе организм, тем страшнее последствия потребления наркотических и токсических веществ. Система защиты от ядов у детей и подростков еще не сформирована, поэтому сопротивляемость организма ниже и быстрее наступает привыкание. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при употреблении наркотиков больными становятся все.

**Наркотики не стоит пробовать,  
не стоит  
экспериментировать с ними!**

## Что делать, если тебе предложили наркотик?

Сказать твердое: «**НЕТ!**». И не потому, что тебе запрещают родители, а потому что ты сам этого хочешь. Не хочешь рисковать своим здоровьем, жизнью, будущим. Именно отказ от наркотика свидетельствует о взрослости, самостоятельности, силе воли. Уверены, что твой авторитет после решительного отказа только повысится.

## Десять хороших причин сказать **НЕТ НАРКОТИКАМ**

1. Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения.
2. Наркотики толкают людей на преступления.
3. Наркотики дают фальшивое представление о счастье.
4. Наркотики уничтожают дружбу.
5. Наркотики разрушают семьи.
6. Наркотики приводят к уродству новорожденных детей.
7. Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
8. Наркотики являются источником многих заболеваний.
9. Наркотики делают человека слабым и безвольным.
10. Наркотики являются препятствием к духовному развитию.



## Поведенческие признаки:

- беспричинное возбуждение, вялость;
- нарастающее безразличие ко всему, ухудшение памяти и внимания;
- уходы из дома, прогулы в школе по непонятным причинам;
- бессонница или сонливость;
- болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;
- избегание общения с людьми, с которыми раньше были близки;
- снижение успеваемости в школе;
- постоянная просьба дать денег;
- пропажа в доме ценностей;
- частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;
- частое вранье, изворотливость, лживость;
- уход от ответа на прямые вопросы, склонность сочинять небылицы;
- неопрятность внешнего вида.

## Что противопоставить наркомании?

Позитивная альтернатива – новые друзья, новые увлечения, концерты, лагеря, туризм, спорт, игры, творчество – воображению нет границ!

Проблемы наркомании возрастают, кроме того, даже один потерянный

человек из-за наркотиков - это слишком много.

Только здоровый образ жизни открывает перед тобой перспективы для роста и развития, только здоровый человек может быть счастливым.

## Этапы оказания первой помощи при передозировке наркотиков

1. Вызвать «Скорую помощь».
2. Повернуть на бок.
3. Очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс.
4. Следить за характером дыхания до прибытия врачей.
4. При частоте дыхательных движений меньше 8-10 в минуту – искусственное дыхание «изо рта в рот».

САЙТ  
реальной помощи:  
[WWW.NARKOTIK.RU](http://WWW.NARKOTIK.RU)



# Мир без наркотиков— территория жизни!





*Береги свою планету —  
ведь другой, пожалуй, нету!*  
А. Аким

Человек живет на земле в окружении растений и животных. Удивителен мир природы! Он встречает нас морем звуков, запахов, загадок и тайн, заставляет прислушаться, присмотреться, задуматься. Мы не можем себе представить нашу жизнь без лесов, полей, рек и озер. А ведь наша планета в опасности! Природа нуждается в нашей защите, в нашей помощи. Об этом сейчас думают многие люди.

Почему же охрана природы стала такой важной и необходимой? Люди загрязнили моря, реки, леса, воздух, гибнут растения и животные. Еще вчера мы и не подозревали, что мир так изменился, что Земля уже далеко не цветущий сад! Еще совсем недавно мы со спокойной совестью охотились, ловили рыбу, собирали лесные цветы, грибы, ягоды. Еще совсем недавно дым из трубы мог в лучшем случае испачкать белье, висевшее на веревке. Сегодня дым из трубы достигает соседних стран и грозит уже загрязнить ни много, ни мало — землю целого государства.



Экология Земли с каждым днем страдает сильнее и сильнее. Строятся новые заводы, появляются все больше автомобилей на дорогах, запускаются ракеты и спутники. Это приводит к загрязнению воздуха, глобальному потеплению, таянию ледников, появляются озоновые дыры. Вымирают целые виды животных из-за вырубки лесов, многие водные млекопитающие и рыбы давно находятся под угрозой исчезновения из-за загрязнения водоемов, ведь многие автолюбители экономят на автомобилях и моют своих железных коней в природных источниках, используя бытовую химию.

В больших городах люди страдают заболеваниями дыхательных путей из-за плохой экологии. За чертой города вырастают кучи мусора, потому что пакеты и бутылки не перерабатываются, а выбрасываются. Такие «мелочи», о которых мы не думаем, приводят к размножению грызунов и появлению новых болезней, которые потом они приносят в города.



Чтобы защитить нашу Землю от гибели, каждый должен начать с себя. Свято относитесь ко всему живому. Берегите каждое дерево, веточку, каждый цветочек. Не рубите деревья, не ломайте их. Убирайте за собой мусор на лесных пачках. Не допускайте пожара в лесу. Не загрязняйте реки, озера и не разрешайте это делать своим знакомым, не правите и не губите рыбу. Не разоряйте птичьих гнезд, не убивайте зверей, а наоборот, боритесь с браконьерами.

Почему же надо беречь нашу планету? Да просто потому, что всё в этом мире не вечно. Потому что, нанося ей урон, мы сами себе наносим вред. Чем мы будем дышать, если воздух будет наполнен вредными газами? Чем мы будем пить, если вода будет не пригодна для питья, так как она будет загрязнена? Чем мы будем любоваться, если не будет лесов, полей и лугов с цветами?

Мы должны беречь её не только для себя, но и для следующих поколений, для зверей, птиц, насекомых и рыб, живущих на нашей планете.

Мы должны помнить, что наша планета в наших руках, что мы должны у природы не только брать, но и отдавать!





**Пора бы  
человечеству  
понять,  
Богатства у  
природы отбирая,  
Что Землю тоже  
нужно охранять,  
Она как мы - такая  
же живая.**



*Государственное бюджетное  
учреждение социального  
обслуживания "Советский  
комплексный центр  
социального обслуживания населения"  
г. Зеленокумск*

*отделение по работе с семьей и детьми*



*Мы в ответе за  
нашу планету!*

*составитель:  
специалист по работе с семьей  
Антошина Л.М.*



## Уважаемые родители!

Здоровье ребенка – самое большое счастье для родителей. Но, к сожалению, подростки все чаще и чаще начинают употреблять психоактивные вещества.

В последнее время участились случаи употребления несовершеннолетними некурительных табачных изделий, предназначенных для сосания и (или) жевания. Настораживает тот факт, что подростки вовлекаются в сбыт данного вещества. В то же время действующим законодательством установлена административная ответственность за незаконные действия с некурительными табачными изделиями.

### Насвай – что это?

Насвай, как и табак, относится к токсическим средствам. Для его изготовления раньше использовали табакоподобное растение «нас». Сейчас основным компонентом является простая махорка или табак. В смесь также добавляют гашеную известь, золу различных растений, верблюжий кизяк или куриный помет. Для ускорения привыкания к насваю могут добавлять более активные вещества. Выглядит насвай как зеленые шарики или серовато-коричневый порошок.

Насвай является не заменителем табака, а тем самым табаком, который наносит вред организму. Он не поможет отвыкнуть от курения! Разница заключается лишь в том, что табачный дым первый удар наносит по легким, а насвай – по слизистой полости рта и желудочно-кишечного тракта.

### Как употребляют насвай?

Зачастую насвай называют жевательным табаком, однако это в корне не верно. Насвай не жуют, а просто закладывают за щеку или губу и держат в ротовой полости. Оттуда, через слизистую оболочку, никотин напрямую попадает в кровь. Этому, в значительной мере способствуют щелочные компоненты, входящие в его состав, такие как гашеная известь или куриный помет.

## Какой эффект от насвая?

Эта смесь закладывается под язык, и очень быстро никотин в присутствии щелочной среды, которую создает гашеная известь, всасывается через слизистую оболочку. При этом насвайщик чувствует легкое покалывание в руках и ногах, головокружение, иногда возникает помутнение в глазах. Такое «расслабление» длится очень непродолжительное время – не более 5-10 минут. А вот последствия после насвая могут быть самыми тяжелыми.

### Что происходит при употреблении насвая?



При нечастом употреблении он может вызывать ортостатический коллапс, когда человек при переходе из горизонтального положения в вертикальное чувствует затемнение зрения и может даже потерять сознание. Мышцы у потребителей насвая обычно ослаблены, у них выражена потливость и постоянно преследует чувство слабости. Такое состояние совершенно не способствует нормальному обучению и резко снижает трудоспособность.

Родители подростков, использующих насвай, не сразу могут определить первые признаки употребления насвая. Поэтому следует тщательно следить за состоянием своего ребенка, и если проявляются признаки ослабленности, потери внимания, ухудшение в учебе, изменения в психике и необычное поведение, необходимо принимать меры.

## К чему приводит употребление насвая?

Даже кратковременное употребление насвая способно оказать ощутимое воздействие на организм, что говорит о длительном применении.

1. Исследователи утверждают, что существует прямая зависимость между онкологическими заболеваниями и употреблением насвая. Около 80% случаев рака языка, губ и других органов полости рта, а также гортани связаны с потреблением насвая.

2. Насвай содержит экскременты животных или птиц, потребляя его, легко можно заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.

3. Гашеная известь разрушает зубы.

4. Форма табака, используемая в насвае, более вредна для организма, так как человек получает большую дозу никотина, особенно в связи с воздействием извести на слизистую оболочку полости рта.

5. В некоторые порции насвая помимо табака могут быть добавлены наркотические средства или психотропные вещества. Таким образом, у потребителя может развиваться не только никотиновая зависимость, но также и зависимость от других химических веществ.

6. Потребление насвая отражается на психическом развитии подростка – снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся «неуравновешенными». Следствие употребления становится изменение личности подростка, нарушение его психики.

7. У постоянных потребителей насвая развивается тяга к более сильным психоактивным веществам.

*Следует помнить о том, что не существует легального производства насвая, поэтому он изготавливается в сомнительных условиях не менее сомнительными лицами.*

### Мифы о насвае:

#### **С помощью насвая можно легко бросить курить.**

- Это абсолютно не так, насвай не заменит курильщикам сигареты. Есть риск пристраститься помимо курения сигарет к употреблению насвая.

#### **Насвай помогает от кариеса.**

- Ложь. Насвай оказывает разрушительное действие на зубы, может стать причиной некоторых болезней зубов и десен.

#### **Насвай менее вреден, чем сигареты.**

- Отнюдь. С употреблением насвая в организм также попадает никотин, как и при курении сигарет. Если табачная продукция хотя бы подлежит обязательной сертификации, то насвай изготавливается кустарным способом, и какие составляющие в него могут попасть, одному богу известно.

#### **Насвай помогает расслабиться.**

- Это состояние обманчиво. Насвай наоборот вызывает раздражение, нервозность, чувство тревоги. А это значит, насвай очень сильно влияет на психику человека.

#### **От насвая нет зависимости и его легко бросить.**

- Совершенно не так. Насвай из-за присутствия в нём табака вызывает никотиновую зависимость. Поэтому от него трудно отказаться.

#### **В насвае нет куриного помёта!**

- Есть. И это показала экспертиза насвая. А торговцы насваем нагло врут, что помёта там нет, естественно, ведь от этого зависит их прибыль.



### Появляется ли зависимость от насвая?

Зависимость от насвая развивается в первую очередь никотиновая. При его употреблении с примесями тяжелых металлов, психоактивных веществ и стимуляторов нервной системы, к ней добавляется и химическая зависимость. Опасное состояние развивается очень быстро, и со временем у человека, регулярно употребляющего насвай, появляется необходимость перейти на более тяжелые наркотики.

### Правовое регулирование продажи

Оптовая и розничная торговля насваем запрещена в Российской Федерации пунктом 8 статьи 19 Федерального закона от 23 февраля 2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака». Ответственность за нарушение законодательства установлена частью 2 статьи 14.53 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях.

### Еще несколько слов родителям.

Уважаемые родители!

Подростковый возраст – это очень серьезный стресс для ребенка, многие дети переживают его тяжело. Даже если вы очень загружены на работе, устали, болит голова и прочие проблемы – найдите время для ребенка. Каким бы он ни был самостоятельным и независимым, ему нужна ваша поддержка и помощь. Проводите с ним больше времени – устраивайте пикники, походы в кино, поощряйте его занятия спортом, посещение кружков. Прежде всего, уважайте его как личность, говорите с ним на равных, и тогда у ребенка не будет от вас секретов, он будет уверенным в себе и ему не нужно будет доказывать, что он уже взрослый такими способами, как курение или употребление иных психоактивных веществ.

# Насвай и последствия его потребления

## Памятка для родителей







**Матерная брань** - это не только набор непристойностей. Подобная лексика свидетельствует о **духовной болезни человека**.



**Сквернословие** - это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. У этого явления много определений: нецензурная брань, непечатные выражения, матерщина, нецензурная лексика и др. Но издревле матерщина в русском народе именуется сквернословием, от слова **`скверна`**.



**Современные люди, сами того не подозревая, при употреблении подобных слов совершают тот дьявольский ритуал, призывая зло изо дня в день, из года в год на свою голову и на голову своих близких.**

**Скверна:** гадость, гнусность, грязь, мерзость, пакость, свинство, скверность.

Многие из вас даже не догадываются, что **сквернословие, как и хамство, оружие неуверенных в себе людей.**

**Ученые доказали, что при помощи слов человек создает или разрушает свой наследственный аппарат!!!**

**Если бы человек мог видеть, какой мощный**



отрицательный заряд,



словно ударная волна взорвавшейся бомбы, распространяется во все стороны от скверного слова, он никогда не произнес бы его.



**Избегай общения с людьми, которые употребляют нецензурные слова**

**Читай классическую литературу**

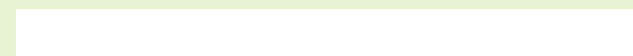
**Запоминай стихотворения, афоризмы.**

**Думай, прежде чем произнести!**

***Помни!  
Сквернословие и мат  
– это не наш формат!***

**Добрые слова пробуждают резервные возможности генетического аппарата,**

а проклятия, матерщина вызывают мутации, ведущие к вырождению.





# Памятка действия при пожаре

Входя в любое незнакомое здание, обращайтесь внимание на расположение основных и запасных выходов.

**ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА:**

1. Сообщите в пожарную охрану:

**01**



2. Оцените обстановку, убедитесь в наличии опасности и определите, откуда она исходит.



3. Идите в сторону, противоположную пожару.



4. Двигайтесь в сторону не задымленной лестничной клетки



## РЕШИВ СПАСАТЬСЯ ЧЕРЕЗ ЗАДЫМЛЕННЫЙ КОРИДОР:

1. Дышите через носовой платок, одежду.



2. Двигайтесь к выходу, пригнувшись или ползком (у пола, почти всегда, есть прослойка чистого воздуха).



3. При движении вблизи открытого огня, необходимо накрыться мокрой плотной тканью.



## НА ВАС НАДВИГАЕТСЯ ОГНЕННЫЙ ВАЛ:

1. Не мешкая, падайте.



2. Закройте голову тканью, одеждой.

3. Задержите дыхание.

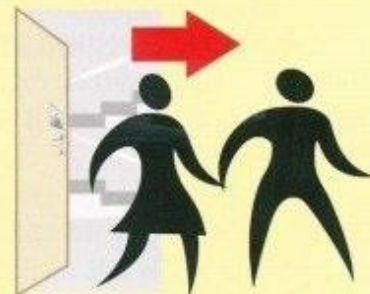


## ПРИ ОПАСНОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ДЫМА И ПОВЫШЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ

Не входите туда, где большая концентрация дыма и видимость менее 10 м: достаточно сделать несколько вдохов, и Вы можете погибнуть.

## ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ ВЫЙТИ К ЛЕСТНИЧНОЙ КЛЕТКЕ (ВЫХОДУ):

1. Вернитесь в помещение.



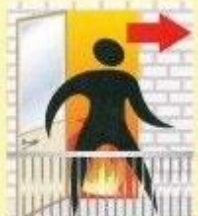
2. Плотно закройте дверь.

3. Дверные щели и вентиляционные отверстия закройте мокрыми тряпками, а дверь полейте водой.

4. Ждите пожарных (спасателей).

## ЕСЛИ ЕСТЬ БАЛКОН (ЛОДЖИЯ):

1. Выйдите на балкон или лоджию.



2. Закройте плотно дверь.



3. Эвакуируйтесь по пожарной стационарной лестнице или через другую квартиру, воспользовав-





### **Берегите жилище от пожара!**

Пожар... Как часто в последнее время слышится это страшное слово. Большинство пожаров происходят в квартирах. Главное правило, которое нужно соблюдать всегда и везде: никогда не играйте с огнем и не позволяйте играть с ним другим!

### **Если пожар все-таки случился:**

- Почувствовав в квартире запах дыма, как можно быстрее найдите его источник (проверьте всю квартиру, включая балкон, посмотрите, нет ли дыма на лестничной площадке).
- Плотно закройте все двери, окна и форточки.
- Попробуйте, самостоятельно потушить очаг пожара.
- Если вы не можете самостоятельно справиться с огнем, покиньте квартиру и вызовите пожарных по телефону «01»!

### **Сообщите дежурному диспетчеру:**

- свой точный адрес;
- где происходит пожар (квартира, двор, гараж, балкон);
- что горит (мебель, электроприбор и т. д.).
- быстро и точно ответьте на все вопросы диспетчера (на каком этаже вы живете, запирается ли дверь в подъезде на кодовый замок, сколько всего этажей в доме, как быстрее к нему подъехать и т. д.).

*Когда приедут пожарные, сообщите им о соседях, которые могут оставаться в других квартирах!*

### **Небольшой очаг пожара, возникший на ваших глазах, можно потушить самостоятельно!**

Нужно иметь дома огнетушитель и уметь с ним обращаться. Его можно использовать только в первые минуты пожара, когда очаг возникновения небольшой.

Горящий мусор в мусорном ведре нужно залить водой.

Загоревшуюся кухонную прихватку, занавески или полотенце – бросить в раковину и залить водой.

Не заливайте горящее масло водой, потому что масляные брызги полетят во все стороны и обожгут вас. Просто быстро закройте сковородку крышкой.

Горящие электрические приборы заливать тоже нельзя. Отключите их от сети, и прекройте доступ воздуха (песком, спиралью, порошком, землей из горшков с цветами или плотной тканью).

Если вы заметили пожар на балконе, надо обязательно попытаться потушить огонь во всем или любыми другими подручными средствами, поскольку пламя в таких случаях быстро перекидывается на квартиры верх этажей.

*Берегите себя и своих близких и не забывайте, что самая доходчивая форма обучения – личный пример!*

**Государственное бюджетное  
учреждение социального  
обслуживания "Советский  
комплексный центр социального  
обслуживания населения"  
г. Зеленокумск**

*отделение по работе  
с семьей и детьми*

## **Памятка действия при пожаре**

*составитель:  
специалист  
по работе с семьей  
Антошина Л.М.*



# ВНИМАНИЕ! ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С ДЕТЬМИ

«Ребенок должен быть защищен от всех форм небрежного отношения, жестокости и эксплуатации».  
Принцип 9 Декларации прав ребенка (20 ноября 1959 года).

## Жестокое обращение с детьми: что это такое?

Жестокое обращение с детьми в семье (то есть несовершеннолетними гражданами от рождения до 18 лет) включает в себя любую форму плохого обращения, допускаемого родителями (другими членами семьи ребенка), опекунами, приемными родителями.

### Явные признаки, которые требуют немедленного информирования правоохранительных органов:

- ❑ следы побоев, истязаний, другого физического воздействия;
- ❑ следы сексуального насилия;
- ❑ запущенное состояние детей (педикулез, дистрофия и т.д.);
- ❑ отсутствие нормальных условий существования ребенка: антисанитарное состояние жилья, несоблюдение элементарных правил гигиены, отсутствие в доме спальных мест, постельных принадлежностей, одежды, пищи и иных предметов, соответствующих возрастным потребностям детей и необходимых для ухода за ними;
- ❑ систематическое пьянство родителей, драки в присутствии ребенка, лишение его сна, ребенка выгоняют из дома.

### Посмотрите вокруг, если Вы видите:

- ❑ РЕБЕНКА, который побирается;
- ❑ РЕБЕНКА, который грязно или не по сезону одет;
- ❑ РЕБЕНКА, который хулиганит, выпивает или употребляет наркотические вещества;
- ❑ РЕБЕНКА, который не посещает школу;
- ❑ СЕМЬЮ, которая ведет асоциальный образ жизни и не заботится о ребенке;
- ❑ ФАКТЫ жестокого обращения с детьми;
- ❑ ФАКТЫ вовлечения несовершеннолетних в употребление спиртных напитков и наркотических веществ;
- ❑ ФАКТЫ вовлечения несовершеннолетних в преступную деятельность;
- ❑ ЕСЛИ Вы сами подвергаетесь насилию в семье, в школе, во дворе.

**НЕ МОЛЧИТЕ!**



# Что должны знать дети, чтобы защитить себя?

## Памятка (подростку)

Если вы не хотите стать жертвой насилия, соблюдайте несколько правил:

1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, в котором вы уверены
  2. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись. Если вы покидаете компанию с кем-то, то скажите друзьям, с кем
  3. Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности
  4. Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите, а чего не позволите
  5. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации
  6. Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, даже если этим вы можете задеть чувство другого
  7. Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею (это придаст вам большей уверенности, и вы сможете лучше контролировать свои действия). Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попросите провожающего запомнить или записать номер автомашины
  8. Нет совершенно верных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные для вас знаки, которые могут насторожить, например неуважение к человеку, нарушение его личного пространства. Будьте осторожны, если кто-то: находится к вам слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который вы в связи с этим испытываете; пристально смотрит на вас и демонстративно разглядывает; не слушает того, что вы говорите, и игнорирует ваши чувства; ведет себя с вами как хороший знакомый, хотя это не так. Обращая внимание на знаки подобного рода, вы можете уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других местах. Такая ситуация может сложиться, когда вы встречаетесь с кем-то впервые, идете в кино или на дискотеку, находитесь в компании друзей или знакомых
  9. Если вы находитесь с кем-то, кто заставляет вас чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует ваши чувства или выказывает неуважение к вам каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком
- 

## Советы для детей младших классов

- Всегда сообщай родителям, куда ты идешь.



- Всегда гуляй в компании друзей.
  - Не ходи с друзьями в безлюдные места ночью.
  - Не принимай подарков от незнакомцев.
  - Если кто-то предлагает сопровождать тебя – спроси разрешения у родителей.
  - Если испугался – беги к людям.
  - Ни с кем не обсуждай своих проблем, как бы плохо тебе не было.
  - Не открывай никому дверь и не отвечай на вопросы через дверь.
  - Если кто-то пытается ворваться в квартиру, звони в милицию, а затем открой окно и кричи, зови на помощь.
  - Если люди в автомобиле спрашивают тебя, как куда-нибудь доехать, – не подходи близко и ни в коем случае не соглашайся сопроводить их даже если тебе по пути.
  - Никто не имеет право прикасаться к тебе. Не стесняйся сказать это тому, кто это попытается сделать.
  - Если кто - то испугал тебя, сразу иди в безопасное место, туда где много людей.
  - Всегда настаивай на получении разрешения от родителей, если тебя куда-нибудь приглашают.
- 

### **Советы для самых маленьких**

Уважаемые родители, постарайтесь не пугать Вашего ребенка, но добейтесь того, чтобы он твердо запомнил следующие правила:

- Никогда не садись в автомобиль с незнакомым человеком. Если кто-то об этом просит – немедленно расскажи родителям
- Всегда играй в компании друзей.
- Никогда не принимай подарки (сладости) от незнакомцев без разрешения старших.
- Никогда не соглашайся, куда-либо идти в сопровождении незнакомых людей.
- Кричи со всей силы, если кто-то хочет тебя заставить сесть в автомобиль или куда-то идти.
- Запомни свой адрес и номер телефона (включая код города), телефон 102.
- Всегда носи с собой список рабочих телефонов родителей.
- Запомни секретный пароль, и соглашайся идти только с людьми, которые знают пароль.

- Никогда не позволяй кому-то прикасаться к тебе. Сразу расскажи старшим, если это случилось.
- Помни, что твои родители любят тебя и никогда не накажут за сообщение правды.
- В случае нападения беги к зданию с вывеской

---

### **Советы для подростков**

- **НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА!** Если жизнь дома невыносима, поговори с преподавателем, или кем-то кого ты уважаешь. Как только ты убежишь из дома ты окажешься в руках людей, которые попробуют использовать тебя в наркобизнесе, порнографии или проституции.
  - Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, вы – простая цель для негодяя, который притворно будет заботиться о тебе.
  - Никогда не принимай приглашения в безлюдные или неизвестные места. Будь осторожен с людьми, предлагающими тебе работу со слишком хорошей оплатой. Если хочешь подработать, найди работу через знакомых.
  - Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым и говорят, что все знаменитости так начинали.
  - Никогда не садись в автомобиль с незнакомцами.
  - Гуляй в группах или с другом.
  - Всегда сообщай родителям, где Вы с друзьями собираетесь быть, и сообщай им об изменении планов.
  - Никто не имеет право прикасаться к тебе без твоего согласия. Не стесняйся сказать это тому, кто это попытается сделать.
  - Доверься интуиции, если тебе страшно, значит, на это есть причины.
-



Ежегодно тонкий лед становится причиной гибели людей, чаще всего среди погибших оказываются дети, которые гуляют вблизи замерзших водоемов без присмотра родителей, и рыбаки, выходящие на свой страх и риск на непрочный и коварный лед.

Избежать происшествий можно, если соблюдать правила и меры личной безопасности.



### **Правила поведения на льду:**

- \* Нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
- \* При переходе через реку следует пользоваться оборудованными ледовыми переправами.
- \* При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет,

надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

\* Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара лыжной палкой покажется хоть немного воды, — это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

\* Оказавшись на тонком, потрескивающем льду, следует осторожно повернуть обратно и скользящими шагами возвращаться по пройденному пути к берегу.

\* Особенно осторожным нужно быть в местах, покрытых толстым слоем снега, в местах быстрого течения и выхода родников, вблизи выступающих над поверхностью кустов, осоки, травы, в местах впадения в водоемы ручьев, сброса вод промышленных предприятий.

Министерство труда и социальной защиты населения Ставропольского края



## По тонкому льду

## Что делать, если Вы провалились под лед?

- не паниковать, не делать резких движений, стабилизировать дыхание;



- широко раскинуть руки в стороны и постараться зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой;



- по возможности перебраться к тому краю полыньи, где течение не увлечет Вас под лед;



-попытаться осторожно, не обламывая кромку, без резких движений, наползая грудью, лечь на край льда, забросить на него одну, а затем и другую ногу. Если лед выдержал, медленно, откатиться от кромки и ползти к берегу;



- передвигаться нужно в ту сторону, откуда пришли, ведь там лед уже проверен на прочность.





**Административные правонарушения,  
посягающие на общественный  
порядок и общественную безопасность**

**Ст. 20.1. Мелкое хулиганство**

Мелкое хулиганство, то есть **нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам или другие действия, демонстративно нарушающие общественный порядок и спокойствие граждан**, - влечет наложение административного штрафа в размере от пяти до пятнадцати минимальных размеров оплаты труда (МРОТ) или административный арест на срок до пятнадцати суток.

**Ст. 20.22. Появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до шестнадцати лет, а равно распитие ими пива и напитков, изготавливаемых на его основе, алкогольной и спиртосодержащей продукции, потребление ими наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах**: влечет наложение административного штрафа

Только слабые совершают преступления  
сильному и счастливому они не нужны»

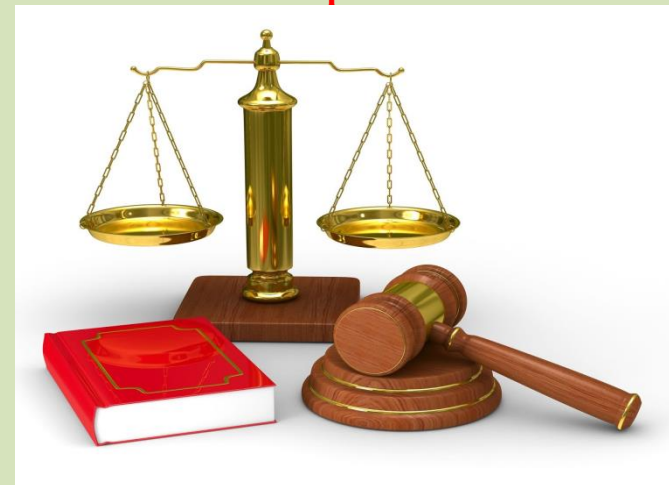
Ф. Вольтер

*Твое будущее в твоих руках*

Прежде чем совершить преступление,  
подумай о своем будущем, о своих близких.  
Сделай правильный выбор.



**Министерство труда и социальной  
защиты населения Ставропольского  
края**



**Закон** - это принятые в обществе, государственные правила поведения. Закон фиксирует права и формулирует запреты и обязательно должен выполняться.

**Ты несовершеннолетний**, но, как любой гражданин, ты имеешь права и обязанности и несёшь юридическую ответственность за свои поступки перед государством и другими людьми.

**ПОМНИ:  
«Незнание закона  
не освобождает  
от ответственности»**



## Ответственность несовершеннолетних за правонарушения

**ПРАВОНАРУШЕНИЕ** - это антиобщественное деяние, причиняющее вред обществу, запрещенное законом и влекущее наказание.

### ВИДЫ ПРАВОНАРУШЕНИЙ

#### ПРОСТУПКИ

**ПРОСТУПОК** - это неопасное правонарушение, влекущее за собой административную ответственность.

#### **ВИДЫ ПРОСТУПКОВ:**

- опоздание на урок;
- пропуск занятий без уважительной причины;
- нецензурная брань;
- нарушение Устава школы;
- проезд без билета в автобусе;
- мелкое хулиганство;
- употребление спиртных напитков в общественных местах;
- появление в состоянии алкогольного опьянения.

#### ПРЕСТУПЛЕНИЯ

**ПРЕСТУПЛЕНИЕ** - это общественно опасное, противоправное, виновное деяние дееспособного лица, за которое предусмотрено уголовное наказание.

#### **ВИДЫ ПРЕСТУПЛЕНИЙ:**

- преступления небольшой тяжести- наказание до 2 лет лишения свободы;
- преступления средней тяжести-наказание до 5 лет лишения свободы;
- тяжкие преступления- наказание до 10 лет лишения свободы
- особо тяжкие преступления -наказание в виде лишения свободы на срок выше 10 лет или более строгое наказание.

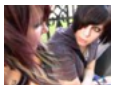
**УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАСТУПАЕТ С 16 ЛЕТ В СООТВЕТСТВИИ С УГОЛОВНЫМ КОДЕКСОМ (УК) РФ, НО ЕСТЬ НЕКОТОРЫЕ СТАТЬИ, КОГДА УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НАСТУПАЕТ С 14 ЛЕТ.**

*Уголовная ответственность наступает с 14 лет за:*

- умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (ст. 111 УК РФ);
- умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (ст. 112 УК РФ);
- хулиганство (статья 339);
- вымогательство (ст. 163 УК РФ);
- разбой (ст. 162 УК РФ);
- грабеж (ст. 161 УК РФ);
- кража (ст. 158 УК РФ);
- похищение человека (ст. 126 УК РФ);
- неправомерное завладение автомобилем или иным транспортным средством без цели хищения (ст. 166 УК РФ);
- убийство (ст. 105 УК РФ).







У подростков наряду с девальвацией ценностей, связанных со служением обществу, государству, происходит снижение доверия к старшему поколению, переориентация на личное благополучие, выживаемость, самосохранение, идет усиление процесса индивидуализации, отчуждения. Материальные блага стали занимать значительно больше места в желаниях школьников, культура и образование отодвигаются на периферию их ценностных ориентации. Ярким проявлением этого стала молодежная культура, в которой выражена тенденция к разрушению, протест против благообразия во всем: в способах общения, одежде, поведении, во всем внешнем облике подростка, юноши, девушки.



Деятельность общения чрезвычайно важна для формирования личности в полном смысле этого слова. В этой деятельности формируется самосознание. **Основное новообразование** подросткового возраста – **социальное сознание, перенесенное внутрь**. По Л.С.Выготскому, это и есть **самосознание**. Со-знание означает совместное знание. Это знание в системе отношений. А самосознание – это **общественное знание, перенесенное во внутренний план мышления**.



### **Контролирование своего поведения, проектирование его на основе моральных норм – это и есть личность.**

По Д.Б. Эльконину, все новообразования подросткового возраста, как в капле воды, отражаются в отношении подростка к девушке: достаточно посмотреть на эти отношения, чтобы увидеть всю систему моральных норм, усвоенных личностью.

**Таким образом, основополагающим средством в профилактике ПАВ среди подростков может послужить духовно-нравственное воспитание и образование целостной личности, способствующей восстановлению подлинной иерархии ценностей, останавливая распад духовного ядра личности, выхолащивание ее внутренней жизни.**

### **5 характеристик переходного возраста:**

- Новые способности.
- Новое тело.
- Новые отношения.
- Сепарация (отдаление).
- Идентичность (чувство "Я").

## **Памятка для подростков**

### **Подростки, их особенности в профилактике ПАВ**





### Новые способности.

В этом возрасте стремительно формируются самосознание и рефлексия (способность понимать собственный душевный мир). Мышление становится более сложным, гибким, растет **креативность**.



**Новое тело.** В подростковом возрасте тело человека стремительно меняется, превращаясь из детского во взрослое.



### Новые отношения.

Появление новых объектов любви, отличных от родителей (чаще всего - это ровесники другого пола).



### Сепарация (отдаление).

Новые потребности и желания подростков не могут более удовлетворяться в семье. Поэтому естественным образом происходит сепарация подростков от родителей и их обращение к новым объектам и ситуациям внешнего мира (поиск любовных отношений, профессиональное самоопределение, хобби).



### Идентичность (чувство "Я").

Идентичность - способность переживать себя отдельной, целостной личностью, принадлежащей к определенной половой, социальной, профессиональной или семейной общности. Подростковый возраст - период активного формирования чувства "Я".



### Психологические особенности подросткового возраста:

- перепады настроения;
- категоричность высказываний и суждений;
- желание быть признанным и оцененным другими сочетающееся с показной независимостью и бравадой;
- борьба с авторитетами и обожествление кумиров;
- эгоистичность проявляется наряду с преданностью и самопожертвованием;
- грубость и бесцеремонность сочетается с невероятной собственной ранимостью, колебаниями ожиданий – от сияющего оптимизма к самому мрачному пессимизму;
- обостряется чувствительность к оценке другими его внешности, способностей, силы, умений и все это сочетается с излишней самоуверенностью.



В становлении личности большую роль играет **самовоспитание**. Незаменимую ценность в этой непрекращающейся на протяжении всей жизни работе представляет чтение книг. Познакомьтесь с героем хорошей книги — и в вашем окружении одним прекрасным человеком станет больше. Книги рассказывают об огромных возможностях человека в интеллектуальной, духовной, физической сферах. Познавая свои возможности, человек становится сильнее, у него появляется потребность в самовоспитании.



Познакомимся с некоторыми **методами самовоспитания**, предложенными ученым М.И. Станкиным:

1. **самоприказ** - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе, например: «Разговаривать спокойно!» Применяется самоприказ, когда человек ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять действия по их преодолению.

2. **самоободрение**. Так, при неудаче полезно вспомнить о своих успехах, они вселяют уверенность в своих силах. Полезно также по-иному, с юмором отнестись к своим внешним недостаткам. «У меня самые красивые уши в мире, - улыбаясь, говорил древнегреческий философ Сократ. — Назначение ушей - воспринимать звуки. Моя огромная оттопыренная ушная раковина позволяет делать это наиболее эффективно».



# МИФЫ

## О НАРКОТИКАХ

НАЧАТЬ  
СОВСЕМ  
НЕ СТРАШНО



ТЕМ БОЛЕЕ –  
ЗА КОМПАНИЮ

В ЖИЗНИ НАДО  
ПОПРОБОВАТЬ  
ВСЁ



КТО  
НЕ В ТЕМЕ,  
ТОТ  
НЕ ПОЙМЁТ

ЧТО  
ТАКОЕ  
ЭЙФОРΙΑ



ЕМУ  
НЕ ОТКРОЕТСЯ  
НЕВИДАННОЕ



СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР –  
В ПОЛЬЗУ СВОЕГО БУДУЩЕГО!

БОЛЬ,  
СТРАДАНИЯ,

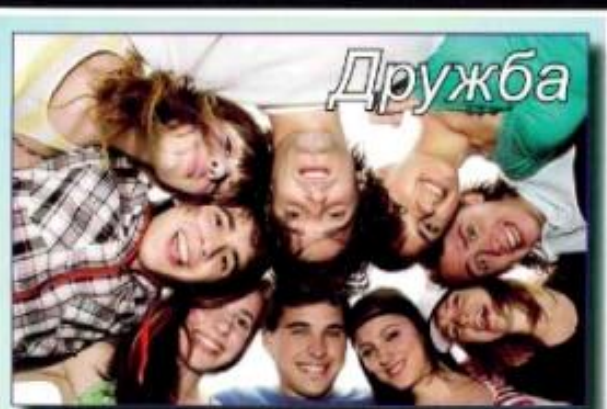


МУКИ,  
РАЗОЧАРОВАНИЕ,

ИЛИ



БЕЗАЛЬТЕРНАТИВНЫЙ  
ФИНАЛ





# Сделай правильный выбор



## СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

АЛТАЙСКИЙ РЕГИОН  
СУРСКИЙ КРАЙ  
Без наркотиков  
2013

**ЧТО БЫ НИ БЫЛО В НАЧАЛЕ -  
В КОНЦЕ КОНЦОВ, НАРКОТИК  
ОБМАНЕТ ТЕБЯ! СТОИТ ЛИ  
ДОВЕРЯТЬ ЕМУ?  
ПРОЩЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОДИН  
РАЗ, ЧЕМ ПОТОМ  
БЕЗУСПЕШНО ПЫТАТЬСЯ  
ДЕЛАТЬ ЭТО ВСЮ ЖИЗНЬ**

Телефон горячей линии **8(841-2)23-523**

### Что наркотик может сделать с тобой:

- ! уничтожить твою душу...
- ! искалечить твоё тело...
- ! лишит тебя свободы...
- ! сломать твою психику...
- ! подчинить себе...
- ! разрушить твой организм...
- ! укоротить жизнь...
- ! лишит семьи и друзей...
- ! сделать из тебя преступника...

Государственное бюджетное  
учреждение социального  
обслуживания "Социальный  
комплексный центр  
социального обслуживания населения"  
г. Зеленокумск

отделение по работе с семьей и детьми

## Сделай правильный выбор

составитель:  
специалист по работе с семьей





*Чтобы обезопасить себя в интернете достаточно соблюдать правила, которые содержатся в этой памятке.*

**Отнесись к ним внимательно и расскажи о них своим друзьям!**



3

Если ты получил от интернет-собеседника угрозу, хамство, оскорбление не отвечай на провокацию тем же. Уважайте других, соблюдайте правила хорошего тона при общении в интернете.

4

Не отвечай на подозрительные письма, не продолжай общение с собеседником, разговор с которым тебя настораживает или пугает. Отправь его адрес в черный список и расскажи об этом родителям.

5

Не проходи по ссылкам, присланным неизвестными людьми, и не сохраняй неизвестные файлы. Особенно опасны письма с заманчивыми предложениями. Такие сообщения рассылают мошенники, чтобы заманить пользователя на вредоносную веб-страницу и заразить компьютер вирусом, вымогающим плату за продолжение работы.

6

Перед использованием интернет-магазина необходимо проверить его надежность. Попроси родителей позвонить в справочную службу по телефону, который должен указать на сайте, чтобы уточнить реквизиты и название юридического лица.

7

Следи за временем, чтобы не пропустить тренировку, успеть убраться в комнате, помочь родителям по хозяйству, поделиться с родными своими событиями и впечатлениями, встретиться с друзьями.

*Интернет—это безграничный мир информации.*

*Здесь ты можешь найти много интересного и полезного для учебы.*

*В Интернете можно общаться со знакомыми и даже заводить друзей.*

*Но, кроме хорошего, в виртуальном мире есть и плохое.*



### *Правила безопасного поведения в интернете*

1

Никогда не давайте своего адреса, номера телефона или другой личной информации, например места учёбы, любимого места прогулок незнакомым людям. Злоумышленник может использовать твои личные сведения против тебя.

2

Никогда не встречайтесь с друзьями из интернета, т.к. они могут оказаться не теми, за кого себя выдают. Этот человек может быть старше, чем ты думаешь. Если ты считаешь эту встречу очень важной, сообщи родителям, и решите вместе, как обеспечить твою безопасность.

### **ПОМНИ!**

*Неправильное поведение в интернете может принести вред не только тебе, но также твоим родным и близким.*

## Тест на знание правил поведения в интернете.



**1. Новый друг, в чьих данных указан тот же возраст, что и у тебя предлагает тебе обменяться фотографиями и адресами.**

*А. Попрошу его фото и адрес*

*В. Посоветуюсь с родителями*

**2. В чате тебя обозвали грубым словом.**

*А. Скажу в ответ «Сам такой»*

*В. Прекращу разговор с этим человеком*

**3. Знакомый предложил разослать телефон и адрес «плохой девочки», чтобы все знали о ней.**

*А. Потребую доказательств, что она плохая.*

*В. Сразу откажусь.*

**4. Пришло сообщение с заголовком «от провайдера»-запрашивают твой логин и пароль для входа в интернет.**

*А. Вышлю только пароль, они сами должны знать логин.*

*В. Отмечу письмо как Спам.*

Посчитай, сколько получилось ответов «А» и сколько «В».

*4 «А» - Тебе еще многому надо учиться.*

*3 «А» и 1 «В» - Внимательно прочитай эту памятку.*

*2 «А» и 2 «В» - Неплохо, но ты защищен наполовину.*

*1 «А» и 3 «В» - Ты почти справился, но есть слабые места.*

*4 «В» Молодец! К Интернету готов!*



## Полезные советы для тебя и твоих друзей



**Если ты чувствуешь, что тебе может угрожать опасность и нет рядом взрослого, которому ты доверяешь, обратись и тебе обязательно помогут:**

**Детский телефон доверия:**

**8-800-2000-122**



**Чувство взрослости – главное психическое новообразование в подростковом возрасте. Оно проявляется в деятельности, в которой изменяются потребности подростка, преобразуется его самосознание, приобретает новый характер социализация.**

Один из компонентов взрослости подростка – его новые отношения с родителями и взрослыми.

Отношения к подростку в семье постепенно меняются: если раньше он считался маленьким, о котором все заботились, то теперь, наоборот, требуется его забота о ком-то.

Сначала это забота о себе самом (если можешь что-то сделать для себя сам, не проси других). Затем – поддержка другого (моральная и физическая), которая сначала носит эпизодический характер, а впоследствии перерастает в помощь другому, в потребность облегчить выполнение деятельности или выразить сочувствие. Но забота о другом не проявляется сама по себе, без всяких стимулов и мотивов. Родителям рекомендовано принимать взрослую позицию ребенка, его глубокий внутренний мир, показывать, что выражаемое мнение будет обязательно учтено и с ним будут считаться.

*Дорогой родитель, у Вас есть колоссальное преимущество перед своим ребенком, Вы уже были в его возрасте и можете понять его трудности.*

## «ТРУДНОСТИ ВЗРОСЛЕНИЯ»



Для Вас наступило  
трудное время...

Вы расстроены,  
обеспокоены, может быть,  
даже разгневаны тем,  
как ведёт себя ваш ребёнок-  
подросток.

Едва ли найдётся в жизни  
человека такой же сложный

этап развития, как  
подростковый?



*Загадочный подростковый возраст — время, когда ребёнок прощается с детством, но ещё не готов к взрослой жизни. Этот момент перехода — один из самых важных отрезков жизни человека. Для того чтобы родители научились понимать ребёнка, нужно знать о причинах проявлений кризиса.*

*«Знаете ли вы, что в подростковом возрасте ребёнок впервые начинает интересоваться своим внутренним миром? Он пытается осознать природу своих психических процессов, желаний, интересов, однако не всегда может сам ответить на беспокоящие его вопросы. Задача родителей — поддержать подростка на пути взросления и попытаться его понять».*

**Основные психологические  
особенности подростков:**

- особое внимание к своей внешности
  - объединение в группы со сверстниками
- повышенное любопытство к сексу, интимным отношениям между полами
  - желание уединяться
  - необходимость личного пространства
- дерзость в общении, бесспорная правда
- повышенная ранимость в сочетании с внешним безразличием.

**Как зарождается чувство взрослости?**

**Первый источник чувства взрослости** – когда еще задолго до физических трансформаций подросток выполняет «взрослые» обязанности, и тогда в социальную взрослость начинает «входить» взрослость психологическая.

**Вторым** является вхождение ребенка в неформальные разновозрастные группы, где инициатива общения принадлежит старшим по возрасту. Такое общение быстро приводит к взрослению, поскольку меняются тема и содержание общения.

**Третий источник взрослости** – самостоятельное установление идентификации между собой и окружающим миром. Видя сходство и различие, подросток иногда адекватно, иногда нет определяет направление своей взрослости. Сходство может

устанавливаться на разной основе – в способах поведения, социальной активности, в усвоении норм и ценностей.

**Четвертый источник взрослости** – мальчик воспитывает в себе мужественность, смелость, выносливость, верность принципам, а девочка стремится походить на взрослую женщину, используя украшения и много косметики. Чтобы считаться взрослым, подросток может совершать невероятные, отчаянные поступки.





## • Правила поведения на улице:

- Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.

- В автобусе, троллейбусе, в электричке садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.

- Не голосуй на дороге и не отвечай на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать туда-то. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу.

- Не ходи в отдалённые и безлюдные места, иди по улице в тёмное время в группе, вышедшей из автобуса.

- Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.

- Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, перейди на другую сторону.

- Всегда предупреждай родственников о том, куда идёшь, и проси их встретить в вечернее время.

## Что же делать в случаях, когда насилие происходит в семье?

Прежде всего, надо помнить, что у ребенка есть права, которые защищаются законом!

Любой ребёнок может обратиться в милицию. Если по каким-то причинам у несовершеннолетнего нет возможности пойти в милицию, надо обратиться к маме, к друзьям, к хорошо знакомым соседям, учителям. Или позвонить по телефону доверия.

## ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



### ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ:

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...

# 8 800 2000 122

**НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!**

## Министерство труда и социальной защиты населения Ставропольского края



# ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!!!

Почему именно ДЕТИ становятся жертвами преступлений?

Потому что дети доверчивы и беспечны! А преступник может подобрать нужный ключик к любому ребёнку. Поэтому, прежде

чем что-то делать, вашему ребенку нужно хорошо обдумать свои действия.

### **Избежать насилия можно.**

Для этого надо лишь правильно оценить ситуацию и принять правильное решение.

### **БУДЬ ВСЕГДА НАЧЕКУ!!!**

Соблюдая правила безопасности, вы сможете принять правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником.

Для этого нужно навсегда усвоить "**Правило четырёх "не"**":

- **Не** разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом.
- **Не** заходи с ними в лифт и подъезд.
- **Не** садись в машину к незнакомцам.
- **Не** задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

### **В каких ситуациях всегда отвечать «НЕТ!»:**

- Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это соседи.
- Если за тобой в школу или детский сад пришел посторонний, а родители не предупреждали об этом заранее.
- Если в отсутствие родителей пришел малознакомый человек, впускать его в квартиру или идти с ним куда-то.

Очень часто преступники пользуются доверчивостью детей. Предлагают подвезти до дома или посмотреть животное, поиграть в

любимую игру. Соглашаться на это **нельзя** ни в коем случае.

### **Итак, вот что нужно знать, чтобы не стать жертвой:**

- Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай.

- Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.

- Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «Нет!»

- Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями.

- Если человек не отстаёт от тебя, подойди к любому дому и сделай вид, что это твой дом, помаши рукой и позови родственников, которых как будто видишь в окне.

### **ГДЕ преступники поджидают своих жертв?**

#### **В ЛИФТЕ!**

- *Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдёт в кабину.*

- *Если в вызванном лифте уже находится незнакомец, не входи в кабину.*

- *Не входи с незнакомым человеком в лифт.*

- *Если незнакомец всё-таки зашёл в лифт, не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями.*

#### **В ПОДЪЕЗДЕ!**

- *Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-либо следом.*

- *Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.*

