

СЛОЖНЫЙ ВЫБОР: ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...?

УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ!

Каждый из нас, вне зависимости от своего возраста, пола и социального статуса, может оказаться в затруднительной ситуации. И одной из них можно назвать ту, в которой приходится как-то разбираться с человеком, предлагающим попробовать наркотики, различные виды жевательного табака, курительные смеси, леденцы с добавками, неизвестного происхождения. Как же вести себя с таким человеком.

НЕПРЕКЛОННОЕ «НЕТ»

В жизни очень важно уметь говорить «нет». И если в тех случаях, когда речь идет о многочисленных чужих просьбах о помощи, можно подумать, что ответить, то в ситуации, когда тебе предлагают наркотики, нужно держать в уме лишь одно отчетливое четкое «НЕТ».



Всегда говорить: «НЕТ»

Когда тебе предлагают совершить недостойный поступок.

Когда тебе предлагают попробовать что-либо запретное.

Когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене.

Когда тебе предлагают быстро заработать деньги, что - то распространить среди сверстников.

Помни, что во многих случаях умение сказать: «НЕТ» - это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства.

Будь готов к тому, что одного ответа, скорее всего, окажется недостаточно. Тебя попытаются уговорить, тебе зададут тот же вопрос в разных формах еще несколько раз, но это неважно: твой ответ должен остаться тем же. Не надо идти на какие-то компромиссы и уступки, говорить что-нибудь в духе «может, в следующий раз», и так далее. Ты не должен ни в коей мере дать понять, что тебя, можно заставить делать то, что ты не хочешь.

Если избавиться от человека, предлагающего тебе «ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ», так просто не получается, не бойся просить помощи и постарайся обо всем рассказать. Это должен быть взрослый человек (твои родители, старшие друзья/братья/сестры, полицейский, охранник, даже просто случайный прохожий).



Мы не курим, нам не нужны наркотики и алкоголь, которые тупят мозг. Все это - прошлый век. Физкультура, спорт и здоровый образ жизни - это наша фишка сегодня!
Живи в ногу со временем!

СЛОЖНЫЙ ВЫБОР: ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...?

Уважаемые учащиеся!

Мы обращаемся к вам потому что проблема употребления различных видов жевательного табака, курительных смесей, наркотических средств – это одна из проблем, которая наиболее остро стоит в молодежной среде.

Нет, вы не употребляете ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА и вас не интересует то, что с ними связано. У вас есть много интересных и важных дел, любимые занятия, вы знаете чего хотите в жизни, но рядом с вами могут оказаться ваши сверстники, друзья, которых коснулась эта страшная беда, которые употребляют или начинают пробовать наркотики. Вы первые, кто действительно может им помочь.

КАК МОЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАШЕГО ДРУГА ПРОБЛЕМА?

Возможные варианты:

- он сам об этом сказал;
- он выглядит подавленным, напряжен в общении;
- необычно скрытен, пропадает неизвестно где;
- просит в долг деньги или ворует;
- него появились друзья, гораздо старше его;
- раздражителен или агрессивен;
- суетлив;
- часто ощущает физическое недомогание.

КАК ПОСТУПИТЬ?

- поделиться информацией со своими или его родителями, или теми взрослыми, кому ты доверяешь;
- если ты хочешь помочь другу - изложи ему своё личное отношение к наркотикам и тому, что с ним происходит;
- не спорь и не поддерживай с ним дискуссию, пытаться что-то доказать бесполезно;
- обозначь свою готовность помочь ему справиться с бедой;
- никогда не содействуй в поиске денег, чем бы он не объяснял нужду в них;
- не решай за него проблемы, возникающие из-за приёма наркотиков, помогай только тогда, когда видишь активные действия для того, чтобы изменить свою жизнь;

Это смелый, но не простой поступок. Даже если тебя обвинят в **«ПРЕДАТЕЛЬСТВЕ»** ПОМНИ на весах жизнь твоего друга.

Рука, протянутая в трудную
минуту, запомнится на всю
ЖИЗНЬ...



НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ



НЕТ!

Умение ответить «НЕТ» имеет важнейшее значение для каждого. Оно как сигнал: **«Я - личность. Я могу за себя постоять».**

Всегда говорить **НЕТ**

Когда тебе предлагают совершить недостойный поступок.

В ситуации, когда тебе предлагают: сигареты, жевательный табак, курительные смеси, наркотические средства, нужно держать в уме лишь одно отчетливое четкое **НЕТ**

Когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене.

Когда тебе предлагают быстро заработать деньги, что - то распространить среди сверстников.

Помни, что во многих случаях умение сказать: **НЕТ** - это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства.

Если избавиться от человека, предлагающего тебе «ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ», так просто не получается, не бойся просить помощи и постарайся обо всем рассказать. Это должен быть взрослый человек (твои родители, старшие друзья / братья / сестры, полицейский, охранник, даже просто случайный прохожий).

«СНЮС» ПРОФИЛАКТИКА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ!

Большую популярность среди несовершеннолетних приобретают некурительные табачные изделия, «курят» таким образом подростки везде, включая территории образовательных учреждений.

Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» устанавливает запрет на оптовую и розничную торговлю насаем и табаком сосательным (снюсом).

Насвай - вид некурительного табачного изделия, предназначенного для сосания и изготовленного из табака, извести и другого нетабачного сырья.

Табак сосательный (снюс) - вид некурительного табачного изделия, предназначенного для сосания и полностью или частично изготовленного из очищенной табачной пыли и (или) мелкой фракции резаного табака с добавлением или без добавления нетабачного сырья и иных ингредиентов.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ПРИНИМАЕТ НЕКУРИТЕЛЬНЫЕ ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

Вас должно насторожить поведение ребенка, ухудшение мыслительных процессов, памяти; снижение внимания, светливость, резкие перепады настроения, нетипичная раздражительность, агрессия, тревожность, расованность, вызывающее поведение, частые пропуски без уважительной причины, употребление в разговоре среди детей таких слов, как «тема», «шайба», «звинуться», «закладка», «фантик»; или жаргонизмы «кэнди», «эпок», «бощи», «маршал», «блэкс», «жмыкнуть».

Если у вас возникли подозрения, что ребенок употребляет некурительные табачные изделия:

Сообщите о своих подозрениях родителям (законным представителям) ребенка. Предоставьте подростку достаточную информацию о негативных последствиях потребления данного препарата.

Сообщите ребенку и его родителям об установленном порядке, согласно которому будет действовать администрация учебного заведения.

Предоставьте родителям информацию об организациях города, оказывающих наркологическую, психологическую и медицинскую помощь несовершеннолетним, работающим с данной проблемой.

При подозрении на групповое потребление некурительных табачных изделий: необходимо провести повторные беседы с родителями с участием врача – нарколога, работников правоохранительных органов, психолога.



**ЗДОРОВЬЕ
НАШИХ ДЕТЕЙ
В НАШИХ РУКАХ**

«СНЮС» ПРОФИЛАКТИКА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

СИМПТОМЫ ПЕРЕДОЗИРОВКИ

Передозировка от некурительных табачных изделий подразделяется на острую легкую, острую тяжелую и хроническую формы. При легкой форме отравления основные симптомы – тошнота, головокружение, головная боль, рвота.

Тяжелая передозировка более опасна и сопряжена с риском смерти.

Ее проявления: тошнота, обильная рвота, повышенное слюноотделение, боли в животе, бледность, липкий холодный пот, «бисеринки» пота на лбу, одышка, учащенное сердцебиение, расширение или сужение зрачков, тремор рук, судороги, угнетение сознания, слуховые и зрительные галлюцинации, бред, тахикардия, возрастная норма пульса может быть превышена в 2-3 раза (до 180 в минуту при норме для здорового взрослого 60 - 90 ударов) нечеткая речь, затрудненное глотание.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если этот факт произошел на уроке или перемене, необходимо увести ребенка от одноклассников.

Вызвать скорую медицинскую помощь.

Известить о случившемся родителей ребенка, руководство учебного заведения.

До приезда оказать первую медицинскую помощь.

При острой передозировке необходимо обеспечить ребенку доступ к воздуху, открыть окна, расстегнуть или снять тесную одежду, уложить на бок - это предотвратит захлебывание слюной и рвотными массами. Удерживать в положении на боку с помощью подручных средств: сумки, одежды.

Не останавливать рвоту, если она продолжается, оказывать помощь при рвоте, удаляя содержимое изо рта с помощью салфетки.

Если рвоты нет, то давать пить по ¼ стакана каждые 15 - 20 минут - воду или подслащенный теплый чай, но ни в коем случае не соду, как рекомендуют некоторые источники: щелочная среда усиливает всасывание никотина, тогда как кислая среда желудка его эффективно инактивирует.

Если ребенок в сознании, способен глотать, дать выпить активированный уголь - 4 - 5 таблеток одновременно в измельченном виде, или «Энтеросгель» - две столовые ложки (дозы для взрослого).

ПОМНИТЕ: если ребенок находится в бессознательном состоянии, резко заторможен, постоянно покашливает - ничего через рот давать нельзя во избежание захлебывания! Можно протирать губы и рот обильно смоченной водой салфеткой.

То, что делать при отравлении тяжелой степени - решит врач скорой помощи или стационара.

Вы можете обратиться за помощью в Региональную службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям), имеющим детей или желающим принять детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Адрес: Приморский край, г. Спасск-Дальний, ул. Советская, д. 154, Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Спасская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

Телефон 8(42352)2-38-38
Адрес электронной почты: ssp-071@rambler.ru

«СНЮС» ПРОФИЛАКТИКА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!!!

Проблема потребления наркотических и психоактивных веществ среди детей и подростков является значимой и представляет серьезную опасность для здоровья подрастающего поколения. Возраст первого приобщения к наркотикам стремительно снижается, вплоть до младшего школьного возраста. Теперь, несовершеннолетние активно втягиваются не только в потребление наркотических средств, но и в их распространение.

Появилась новая угроза - это жевательный табак (снюс). Снюс – вид табачного изделия класса бездымных табаков. Представляет собой измельченный увлажненный табак, или растительные волокна, пропитанные табаком с добавлением ароматизаторов. Его не курят, а закладывают под верхнюю губу на время от 5 до 30 минут, в течение которых никотин поступает в организм. Высокая концентрация никотина становится причиной практически молниеносного формирования зависимости.

Жевательный табак «снюс» – особенно ароматический – практически не оставляет специфического запаха изо рта или от одежды, поэтому единственный прямой признак употребления снюса – наличие крошек с табаком или порционными паветками.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ПРИНИМАЕТ «СНЮС».



Вас должно насторожить поведение ребенка, не свойственные дому ароматы и запахи от одежды; употребление в разговоре таких слов как «тема», «шайба», «закинуться», «закладок», «фантик»; или жаргонизмы «кэджи», «злок», «бощи», «маршал», «блэкс», «жмыкнуть»; увеличение расхода карманных денег; резкие перепады настроения, нетипичная раздражительность, тревожность, рассеянность, скрытость; неконтролируемые уходы из дома, ухудшение здоровья; жалобы на тошноту, головные боли; ухудшение мыслительных процессов, вялость; снижение внимания; язвы и кровь на слизистых щек и губ, заложенность носа, частое першение в горле, кашель.

СИМПТОМЫ ПЕРЕДОЗИРОВКИ

При легкой форме отравления основные симптомы – тошнота, головокружение, головная боль, рвота. Тяжелая передозировка более опасна и сопряжена с риском смерти. Ее проявления: тошнота, обильная рвота, сильное слюнотечение или сухость во рту, боли в животе, одышка, учащенное сердцебиение, расширение или сужение зрачков, тремор рук и ног, судороги, угнетения сознания, слуховые и зрительные галлюцинации, бред.

«СНЮС» ПРОФИЛАКТИКА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

При передозировке необходимо обеспечить ребенку доступ к воздуху, открыть окна, расстегнуть или снять тесную одежду, уложить на бок - это предотвратит захлебывание слюной и рвотными массами.

Удерживать в положении на боку с помощью подручных средств.

Не останавливать рвоту, если она продолжается, оказывать помощь при рвоте, удаляя содержимое изо рта с помощью салфетки.

Если рвоты нет, то давать пить по ¼ стакана каждые 15 - 20 минут - воду или подслащенный теплый чай, но ни в коем случае не соду, как рекомендуют некоторые источники: щелочная среда усиливает всасывание никотина, тогда как кислая среда желудка его эффективно инактивирует.

Если ребенок в сознании, способен глотать, дать выпить активированный уголь 4 - 5 таблеток одновременно в измельченном виде, или «Энтеросгель» - две столовые ложки (дозы для взрослого).

ПОМНИТЕ: если ребенок находится в бессознательном состоянии, резко заторможен, постоянно покашливает - ничего через рот давать нельзя во избежание захлебывания! Можно протирать губы и рот обильно смоченной водой салфеткой.

В дальнейшем, если отравление было легким, обеспечить достаточный сон и покой до восстановления, кормить легкой пищей, давать больше пить, выполнять назначения врача скорой помощи. А вот что делать при отравлении тяжелой степени - решит врач скорой или стационара.

ПРОФИЛАКТИКА

Общайтесь с ребенком. Помните, отсутствие общения с вами заставит ребенка обратиться к другим людям. Но кто они и что ему посоветуют - вопрос остается открытым! Старайтесь выступать инициатором открытого, открытого общения со своим ребенком.

Учите слушать! Изначально стройте диалог с ребенком в позиции «Я мало говорю, я слушаю». Постарайтесь максимально узнать о проблемах и трудностях своего ребенка. Задавайте вопросы, интересуйтесь, спрашивайте о возможных способах реагирования в той или иной трудной ситуации.

Уделите внимание взглядам, чувствам и эмоциям ребенка. Не спорьте с ним! Примите его реакцию такой, какой она является: «да, так тоже можно было поступить». А как еще можно было выразить свое настроение, свои переживания?»

Не сравнивайте его с собой, или другими подростками. Не осуждайте. Ваш ребенок поступил так, как посчитал нужным в тот момент. Помогите ему найти другие пути решения подобной ситуации, раскройте в нем возможность размышлять, оценивать. Знайте его компанию. Вы должны быть в курсе, с кем общается ваш ребенок, интересы его компании, увлечения, жанру общения. Приглашайте его друзей в гости, там самым наблюдая, как проходит их беседа.

Помните! Только своей **ЛЮБОВЬЮ** и **ВНИМАНИЕМ** к ребенку можно вновь вернуть то **ДОВЕРИЕ**, которое должно быть между вами.

Обратите внимание на переписку Вашего ребенка в социальных сетях, sms - сообщениях, а также на телефонные разговоры - переписку. Следите за тем, чем увлекаются ваши дети, не что треплет карманные деньги.

Постарайтесь иметь доверительные отношения с детьми, чтобы они всегда могли обратиться к вам за помощью.

НЕДОСТАТОК ВНИМАНИЯ СЕГОДНЯ - НЕСЧАСТНАЯ СУДЬБА ЗАВТРА?

Вы можете обратиться за помощью в Региональную службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям), имеющим детей или желающим принять детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Адрес: Приморский край, г. Славск-Дальний, ул. Советская, д. 154, Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Славская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

Телефон 8(42352)2-38-38

Адрес электронной почты: ssp-071@rambler.ru