

Уважаемые жители Тбилисского сельского поселения!



Администрацией Тбилисского сельского поселения Тбилисского района на постоянной основе проводятся мероприятия по профилактике правонарушений, направленные на выявление и устранение причин и условий, способствующих совершению правонарушений, а также на оказание воспитательного воздействия на лиц в целях недопущения совершения правонарушений или антиобщественного поведения. Одним из приоритетных направлений профилактической деятельности является проведение мероприятий, направленных на предотвращение пропаганды оборота наркотических средств, формирование в обществе, в том числе у детей и родителей, мотивации к здоровому образу жизни, осознанного негативного отношения к потреблению алкоголя, табака наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, особенно среди детей и молодежи.

Если Вам известно о местах и фактах незаконной реализации алкогольной, табачной и никотиносодержащей продукции, незаконного хранения, потребления или сбыта наркотических средств и психотропных веществ, местах произрастания наркосодержащих растений, об объектах, на которые нанесены надписи с ссылками на сайты пронаркотического характера, просим обращаться по «Телефонам доверия»:

- антинаркотическая комиссия муниципального образования Тбилисский район: 2-30-51(в рабочие дни с 08.00 до 16.00 часов);
- администрация Тбилисского сельского поселения Тбилисского района: 2-31-79 (в рабочие дни с 08.00 до 17.00 часов);
- Отдел МВД России по Тбилисскому району – 2-33-12 (круглосуточно);
- врач-нарколог ГБУЗ «Тбилисская ЦРБ»: 3-25-42

Ваше сообщение может быть анонимным!

В счастливой жизни есть место спорту!



В счастливой жизни нет места наркотикам!



*Наркотики – это уже не круто!
Сегодня модно быть здоровым!*



Есть десять веских причин, сказать НЕТ наркотикам:

- Наркотики не дают человеку мыслить самому за себя.
- Наркотики толкают людей на правонарушения.
- Наркотики отнимают реальное представление о счастье.
- Наркотики уничтожают дружбу, разрушают семью.
- Наркотики являются источником многих заболеваний.
- Наркотики часто приводят к суициду.
- Наркотики приводят к врожденным уродствам у младенцев.
- Наркотики делают поведение человека неконтролируемым и, как следствие, наркоманы пользуются одним и тем же шприцем, перенося вирусы гепатита «В», «С», СПИДа от больного к здоровому человеку.
- Наркотики являются препятствием духовному развитию.

Ни один наркоман не планировал для себя добровольную медленную смерть – скорее всего он думал так:

- В жизни надо все попробовать.
- Один раз — не страшно.
- Я буду контролировать себя.
- Я сильный, я буду держать себя в руках.
- Ведь друг сказал, что колется и все «о'кей».
- Чем я хуже других.
- А, гори оно все огнем.
- Когда почувствую, что начинается зависимость - брошу.

А может он не думал вообще...

Наркотики не помогают найти выход из трудной ситуации, а наоборот, заводят в тупик. От проблем не убежишь – их нужно решать.

Береги себя для жизни, скажи «Нет» наркотикам!





Мифы:

- наркотики бывают легкие и тяжелые;
- наркоман может бросить принимать наркотики в любой момент;
- наркотики усиливают творческие возможности;
- неопасно употребление легких наркотиков.

Факты:

- любые наркотики опасны;
- наркомания – это заболевания, требующее долгого лечения;
- привыкание наступает с первого применения;
- наркотики поражают нервную систему.



Наркоманию без преувеличения можно назвать самым страшным явлением нашего века. В ее коварные сети с каждым днем попадает все больше людей, пытающихся убежать от проблем и стрессов.



Наркомания в России продолжает "молодеть". По последним данным, более 60 % наркоманов – люди в возрасте 18-30 лет и почти 20 % – школьники.



Занятия спортом – это реальная альтернатива миру наркотиков. Молодежь, вовлеченнная в спортивную жизнь, в меньшей степени подвержена воздействию наркобизнеса, формирующего в России рынок сбыта наркотиков.



Здоровый образ жизни

Наркомания – хроническое прогредиентное заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

Наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ !!!



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



1. Курение;
2. Алкоголь;
3. Наркотики;
4. Токсичные вещества;
5. Лень и пассивность;
6. Постоянное озабочивание;
7. Любовь к сладостям;
8. Неправильное питание;
9. Несоблюдение режима дня;
10. Малоподвижный образ жизни;
11. Многочасовое сидение за компьютером;
12. Игрования;
13. Привычка сидеть на стуле;
14. Несанитарная лексика и слова-паразиты;
15. Привычка сплетничать;
16. И еще много других...

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



- соблюдать распорядок дня;
- выполнять гигиенические процедуры;
- делать зарядку и заниматься спортом;
- придерживаться рационального режима питания;
- побольше времени проводить на свежем воздухе;
- придерживаться правильного режима сна и бодрствования;
- планировать свое время;
- поддерживать чистоту и порядок;



Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. *desport* — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.





МОЛОДЕЖЬ
ПРОТИВ
НАРКОТИКОВ

СКАЖИ
~~Нет~~
НАРКОТИКАМ

МЫ
ВЫБИРАЕМ
ЖИЗНЬ

НАРКОТИКИ И ЗДОРОВЬЕ
НЕ СОВМЕСТИМЫ!

**Мы за здоровый
образ жизни!**



Выбирай!



НАРКОМАНИЯ -
путь к смерти



Вызывают зависимость и
разрушают здоровье



Это не КАЙФ

Они лишают свободы



НАРКОТИКИ

Один раз считается!



Их пробуют неуверенные
в себе люди, которые не
хотят быть
взрослыми и самостоятельными

Употребление не решает
проблем



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рациональное питание - питание, в котором соотношение основных компонентов пищи (белков, жиров, углеводов, витаминов и других элементов) в полной мере восполняет энергетические затраты организма.

ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ (г)

Меню	Молоко и продукты	Мясо	Рыба	Яйца	Хлеб и крупы	Фрукты и овощи	Конф. и сухар.	Сахар	Картоф. и фасоль	Бобовые	Фрукты и ягоды
1	300	170	100	1-2	100	200	10	20	20	20	200-250
2	300	200	60-70	1-2	100	200	10	20	20	20	200-250



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- питание 4(5) раз в сутки;
- соблюдение постоянного времени питания и интервалов между приемами пищи;
- соблюдение распределения калорийности между приемами пищи.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ

	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
4-разовое питание	25 %	15 %	35 %	-	25 %
5-разовое питание	20 %	10 %	35 %	10 %	25 %

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

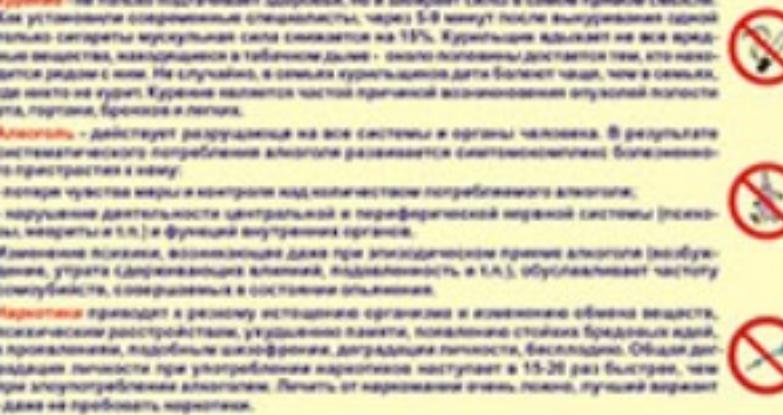
Курение - не только подстегивает здоровье, но и забирает силы в самые привычные способы. Как установлены современные специалисты, через 5-8 минут после выкуривания одной сигареты мускульная сила снижается на 15%. Курящие выделяют не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме - около половины действуют тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, в семьях курящихцев дети болеют чаще, чище в семьях, где никто не курят. Курение является частой причиной возникновения отузкой болезни рта, горла, бронхов и легких.

Алкоголь - действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается синдромом алкоголизма-наркотизма к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребленного алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (наркот., наркот. и т.д.) и функций внутренних органов.

Изменения психики, возникающие даже при алкогольическом приеме алкоголя (насаждение, утраты сдерживавших влияний, подавленность и т.д.), обуславливает частоту самоубийств, совершающихся в состоянии опьянения.

Наркотики приводят к разному истощению организма и изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, повышению стойкости бредовых идея, к прозрениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию. Общая деградация личности при употреблении наркотиков наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркозависимости можно, лучше всего - даже не пробовать наркотики.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды путем систематического воздействия на организм факторов окружающей среды.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- постепенное увеличение дозы закаливающих процедур;
- регулярное проведение закаливающих процедур;
- учет индивидуальных особенностей организма;
- использование многих факторов воздействия.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Продолжительность от 5 мин до 1-2 часов	Температура воздуха от 17 °C до отрицательных	Эффект - повышает устойчивость организма к длительным слабым воздействиям холода	Противопоказания - нет
---	---	--	------------------------

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Продолжительность от 20 мин до 1,5-2 часов	Время до полупика, начиная с 10:00	Эффект - повышает устойчивость организма к воздействию жары и ультрафиолетовых лучей	Противопоказания - острая воспалительная заболевания, повышенная чувствительность нервной системы и др.
--	------------------------------------	--	---

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Продолжительность от 30 сек до 90 сек	Температура воды от 20-25 °C до 14-16 °C	Эффект - повышает устойчивость организма к различным перепадам температур, ускоряет восстановление после нагрузки	Противопоказания - нет
---------------------------------------	--	---	------------------------



Здоровье - это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.



ГИГИЕНА

Гигиена - это правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

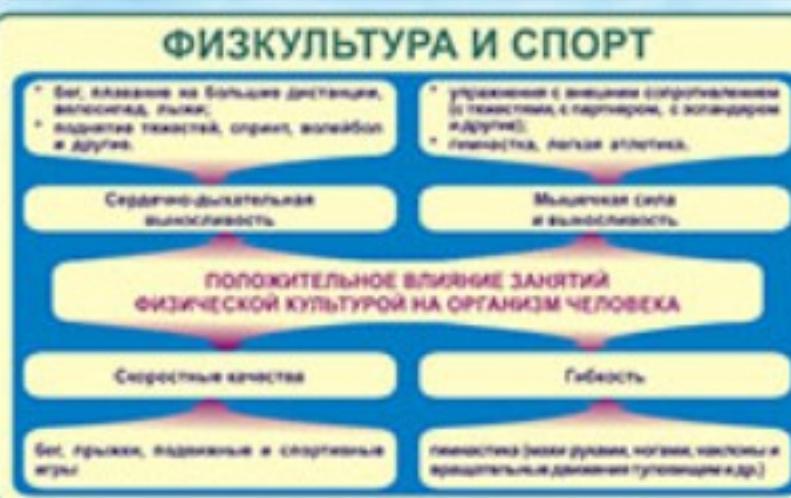
УХОД ЗА ЗУБАМИ И ПОЛОСТЬЮ РТА

Содержание в чистоте:	Забота:	Уход:	Совершенствование профилактики и лечения:
• чистить зубы не реже двух раз в сутки;	• предупреждать от хищническое поведение во время спортивных занятий;	• употреблять чистые, употребляемые зубы и десны (полезные продукты, соки, фрукты и др.);	• зубные щетки должны быть стерильными, индивидуальными;



УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

Содержание в чистоте:	Забота:	Уход:	Совершенствование профилактики и лечения:
• регулярное обильное мытье со специальными моющими средствами;	• защищать открытые участки кожи от малых травм;	• регулярное мытье волос со специальными моющими средствами;	• при выполнении каких-либо изменений на коже (инъекции, воспаление и т.д.) и симптомы заболевания - показания к обратному консультанту медицинской помощи;





МЕЧТАЙ!
БЕЗ НАРКОТИКОВ!

РАДУЙСЯ!
БЕЗ АЛКОГОЛЯ!

МОЛОДЁЖЬ-
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Наркотики- не моя тема!

Наркотик убивает самых сильных, умных и волевых людей.

С ним справиться не может почти никто.

Наркотики — это беда для здоровья.



Наркомания — это болезнь, которая полностью меняет человеческую личность в худшую сторону.



Наркоманы редко переживают 30-летний возраст.

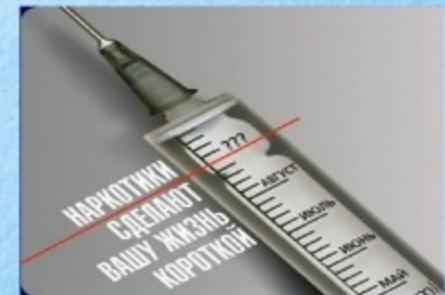
Обычно наркоманами делаются люди, у которых наблюдается упадок физических и душевных сил для того, чтобы бороться в жизни за свое место под солнцем.



В России запрещено хранить наркотики — даже небольшие дозы. Это преследуется по закону. Никогда не прикасайся к наркотикам, не бери их, не клади к себе в карман, нигде не прячь.

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей.

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ !!!



«Здоровье выпрашивают себе люди у богов; но то, что в их собственной власти сохранить его, об этом они не задумываются» **Демокрит**

Нам угрожает беда. Эта беда — наркомания. Еще недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых.

Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10—12-летние дети.



Самые распространенные мифы о наркотиках

Миф 1. От очередного употребления наркотика всегда можно отказаться.

Факт. Отказаться можно только один раз — первый. Даже однократное потребление наркотика может привести к зависимости.

Миф 2. Наркотики дают ни с чем несравненное ощущение удовольствия.

Факт. Ощущение кайфа не всегда возникает после первой таблетки или инъекции. Напротив, зачастую первая проба сопровождается тошнотой, рвотой, головокружением и т.д. Более того, эйфория 3-4 дозы быстро исчезает и в дальнейшем наркотики принимают, чтобы снять мучительное, болезненное ощущение «ломки».

Миф 3. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». Травка — «лёгкий» наркотик, не вызывающий привыкания.

Факт. Все наркотики вызывают привыкание. Любой наркотик убивает, это только вопрос времени.

Миф 4. Наркоманами становятся только слабые и безвольные.

Факт. Зависимость от наркотиков — это заболевание, и, как и любое заболевание, оно не имеет отношения к силе воли.

Миф 5. Лучше бросать постепенно.

Факт. Проще отказаться от употребления наркотиков один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь. Запомните, можно снять физическую зависимость, ломки и прочее. Но психологическую — невозможно.



Как сказать «НЕТ!»

- Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
- Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
- Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
- Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
- Спасибо, нет. Это не в моем стиле.
- Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!



Последствия от употребления наркотиков

- ПРОБЛЕМЫ В УЧЕБЕ И НА РАБОТЕ.
- ПОТЕРЯ ДРУЗЕЙ.
- РАЗРУШЕНИЕ СЕМЬИ.
- ЗАРАЖЕНИЕ СМЕРТЕЛЬНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (СПИД, ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ, ГЕПАТИТ).
- ПОТЕРЯ СВОБОДЫ.
- БЫСТРАЯ СМЕРТЬ.

Живи свободно,
позитивно,
активно, творчески,
спортивно
БЕЗ НАРКОТИКОВ!

Правила здорового образа жизни



НАРКОТИКИ ЭТО НЕ КРУТО,
СЕЙЧАС МОДНО БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ



Последствия немедицинского употребления «аптечных наркотиков»:



**Потеря психического здоровья,
нервозность и вспыльчивость**



**Сонливость, хроническая
усталость, аллергия**



**Некроз (отмирание)
тканей**



**Безвозвратная потеря
зрения, обоняния**



**Зафиксированы смертельные
случаи после первого
употребления**

«АПТЕЧНАЯ НАРКОМАНИЯ»

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Аптечные наркотики» - лекарственные препараты, которые можно купить в аптеке (часто даже без рецепта), употребление которых при использовании в немедицинских целях и (или) с превышением дозировки влечёт наступление состояния опьянения, сходного с наркотическим.

ПРИЗНАКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ «АПТЕЧНЫХ НАРКОТИКОВ»

- беспричинное изменение настроения
- возможны панические атаки
- рассеянное внимание
- расширенные /суженные зрачки
- повышенное потоотделение
- нарушение координации движения
- раздражительность
- невнятная речь
- изменение пульса, артериального давления и температуры

ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ?

1. Недоступность лекарственных препаратов для детей, вне зависимости от возраста ребёнка.
2. Собственный родительский пример ответственного отношения к своему здоровью, недопущению бесконтрольного употребления лекарств и самолечения, обращение к врачу в случае заболевания.
3. Наличие родительского контроля в виде сетевых фильтров, родительских программ слежения и т.д., при пользовании ребёнком компьютером, посещении социальных сетей и приложений.
4. Умеренная бдительность и насторожённость родителей по отношению к любым изменениям в поведении подростка (агрессия, изменения аппетита, смена окружения, внезапный интерес к домашней аптечке, обнаружение у ребёнка блистеров от таблеток и т.д.).
5. При появлении признаков отравления медицинскими препаратами срочно вызывать скорую помощь!

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Только своевременное оказание медицинской помощи на ранних стадиях начала употребления психоактивных веществ может предотвратить развитие более серьёзных и опасных последствий, таких как тяжёлая наркотическая зависимость от смертельно опасных наркотиков. Если в Вашей семье случился факт употребления наркотических и (или) психоактивных веществ без промедления обращайтесь за квалифицированной помощью.

- ГБУЗ «Тбилисская ЦРБ» МЗ КК: ст. Тбилисская, ул. Садовая, 1, тел.: 8 (86158) 3 25 42 (кабинет врача - нарколога)
- Отдел МВД России по Тбилисскому району: ст. Тбилисская, ул. Первомайская, 100, тел.: 8 (86158) 2 33 12.

Занятия спортом - это реальная альтернатива миру наркотиков.

Молодежь, вовлеченная в спортивную жизнь, в меньшей степени подвержена воздействию вредных привычек.

СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ



СОЦИАЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

БОЛЬНЫМ
НАРКОМАНИЕЙ



ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕДОСТАВЛЕНИИ УСЛУГ ЗДЕСЬ



**МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ
БЕЗ НАРКОТИКОВ!!!**



МЫ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ



Употребление наркотиков вызывает психические и физические расстройства – искажение мировоззрения, изменение личности, тяжелые заболевания органов и систем организма.



ТЫ С НАМИ?