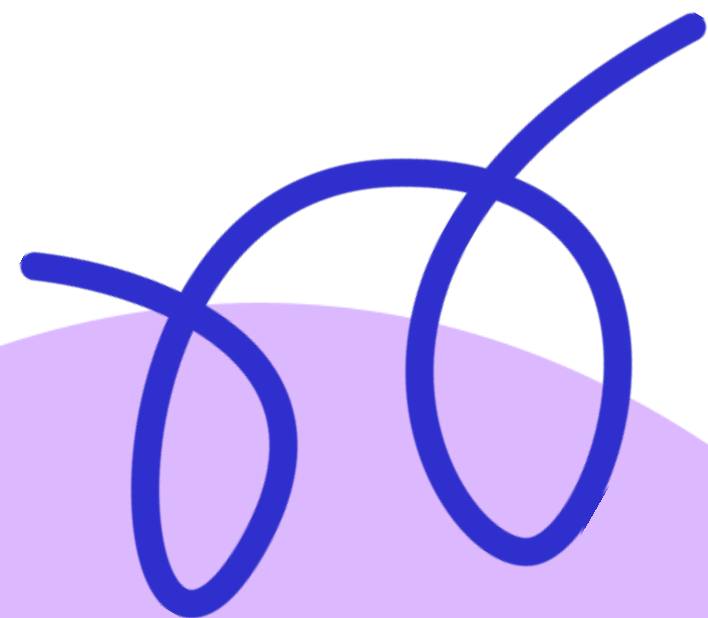
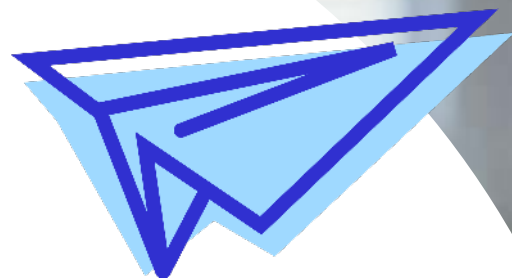




Осторожно — спиртное!

Узнаем, почему спиртное опасно и как
защитить себя.

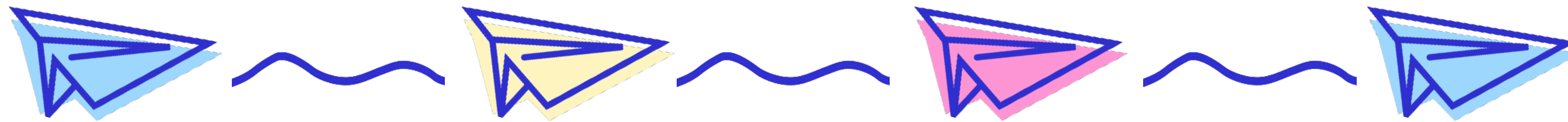


Почему детям не подходят напитки с алкоголем

Спиртное содержит алкоголь —
вещество, которое вредит организму.
У детей тело и органы ещё растут,
поэтому опасность наступает
быстрее, чем у взрослых.



Как спиртное действует на организм



Попадание в кровь

После употребления спиртное быстро всасывается и разносится кровью по всему телу. Оно начинает влиять почти сразу, хотя сначала это не всегда заметно.

Ложное ощущение

Сначала может появиться тепло, лёгкость или смешливость. Кажется, будто стало веселее, но это обманчивое ощущение быстро сменяется неприятными изменениями.

Нарушение движений и речи

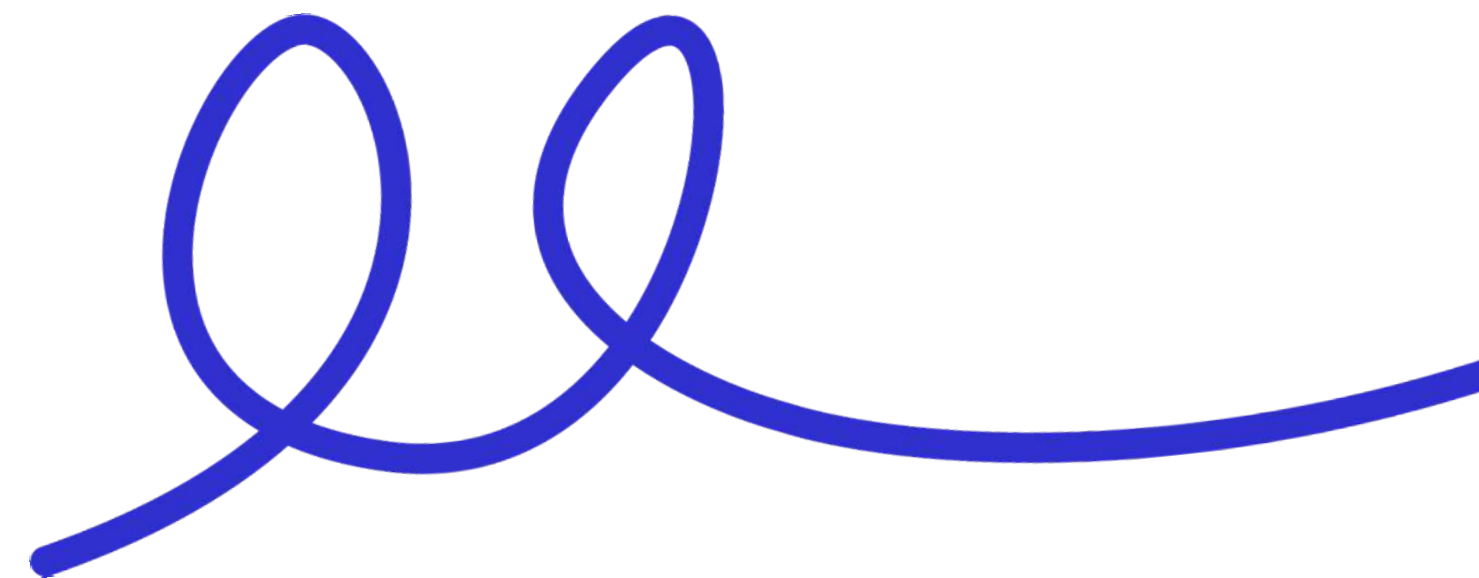
Потом движения становятся медленнее, шаги — неуверенными, а речь — невнятной. Человеку труднее думать, слушать других и замечать свои ошибки.

Последствия

Могут появиться сонливость, тошнота, головокружение и провалы в памяти. Иногда состояние становится опасным и требует немедленной помощи взрослых.

Мозг под ударом

- ★ Спиртное мешает мозгу работать быстро и точно. Ребёнку становится труднее запоминать правила, сосредотачиваться на задании и замечать собственные ошибки.



- ★ Для школьника это особенно вредно: чтение, письмо, счёт и решение задач требуют внимания, хорошей памяти и спокойной, ясной головы.

Почему детям рискованнее, чем взрослым



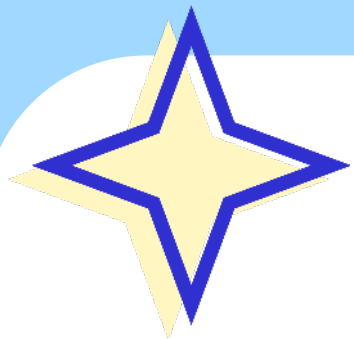
Детский организм меньше, поэтому даже небольшое количество спиртного действует сильнее и быстрее, чем у взрослого человека.

Защитные системы у детей ещё не окрепли, а сил на борьбу с вредными веществами меньше. Организм быстрее устаёт и слабеет.



Из-за этого раньше появляются отравление, рвота, шаткость, падения и травмы. То, что взрослый может пережить легче, ребёнку приносит намного больше вреда.

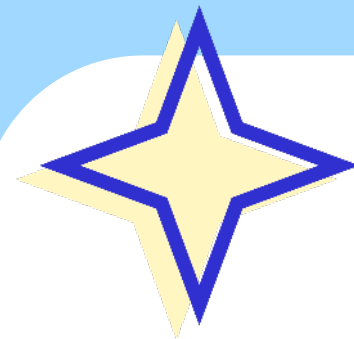
Как спиртное влияет на поведение



Под действием спиртного человек может стать слишком шумным, грубым или обидчивым. Иногда он говорит то, чего потом сам стесняется.



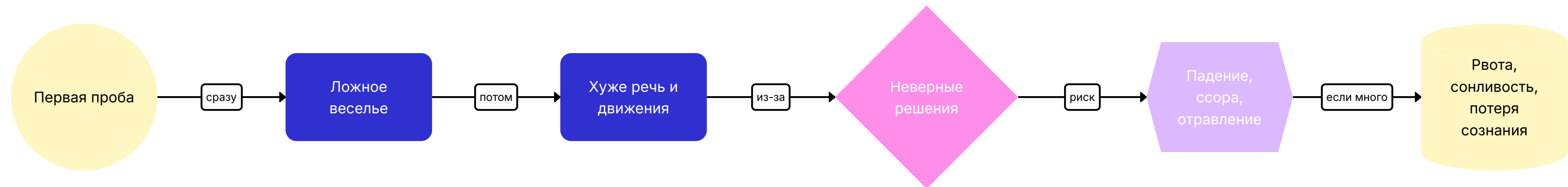
Ещё бывает, что появляется чрезмерная смелость: хочется спорить, нарушать правила и делать опасные вещи, не думая о последствиях.



Из-за этого возникают ссоры, обиды и неприятности. После такого поведения человек часто не понимает, зачем он так поступил, и чувствует неловкость.

Что происходит после первой пробы

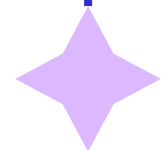
Схема показывает, как быстро меняются ощущения, движения и безопасность после употребления спиртного.



Опасные мифы о спиртном



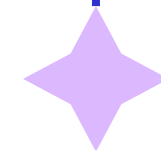
Миф «чуть-чуть не вредно» звучит спокойно, но для ребёнка даже маленькая доза может оказаться опасной и неприятной для организма.



Слова «все так делают» не делают поступок правильным. Если кто-то повторяет ошибку, это всё равно остаётся ошибкой.



Взрослость не определяется напитками. Настоящая взрослая черта — уметь отвечать за свои решения и беречь здоровье.



Миф «спиртное делает смелее» тоже неверен. На самом деле оно ухудшает самоконтроль, и человек чаще ошибается, чем становится увереннее.

Давление друзей и как его распознать



«Да ладно, попробуй за компанию!»

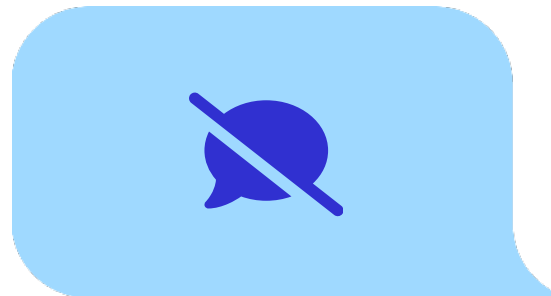
Ребята стоят кружком и подталкивают одного школьника: «Не бойся, никто не узнает». Но он понимает, что это не его выбор, и спокойно отступает в сторону. Уверенный отказ помогает не попасть в неприятности.



Когда слова звучат как ловушка

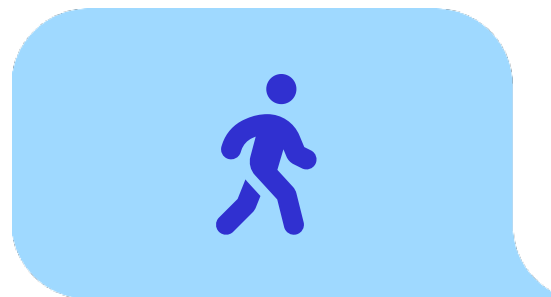
Иногда давление прячется за шуткой: «Не будь маленьким» или «Только один глоток». На самом деле это попытка заставить сделать то, что кажется неудобным или опасным. В такой момент важно не спорить долго и позвать взрослого.

Как сказать «нет»



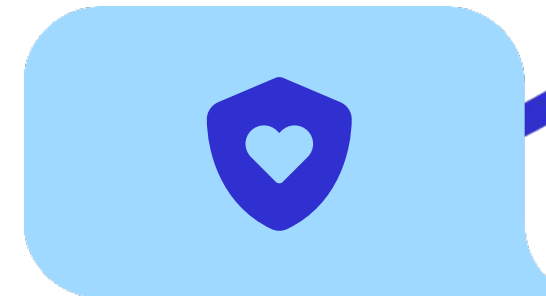
Скажи коротко

Ответь спокойно: «Нет, спасибо» или «Я не хочу». Короткие слова звучат уверенно и не оставляют места для долгих уговоров.



Отойди в сторону

Если уговаривают дальше, лучше сразу уйти к другим людям. Чем быстрее ты выйдешь из неприятной ситуации, тем меньше шансов на опасную ошибку.



Выбери здоровье

Можно сказать: «Мне это не нужно» или «Я выбираю здоровье». Такие слова помогают напомнить и себе, и другим, что ты делаешь безопасный выбор.



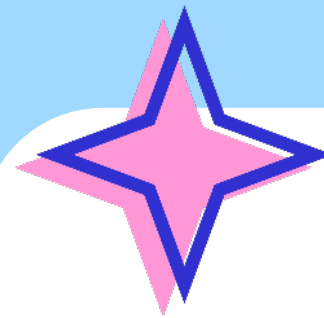
Позови взрослого

Позвони родителям или обратись к учителю, воспитателю и другому доверенному взрослому. Взрослые помогут остановить давление и защитит тебя.

Кому нужно сразу сообщить



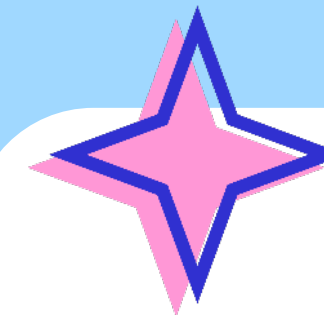
Если кто-то предлагает спиртное или вы заметили опасную ситуацию, сразу идите к родителям, учителю или другому взрослому, которому доверяете. Не оставайтесь с этим один на один.



Можно обратиться к школьному психологу, врачу или классному руководителю. Эти взрослые умеют спокойно помочь, объяснить, что делать дальше, и защитить вас от плохих последствий.

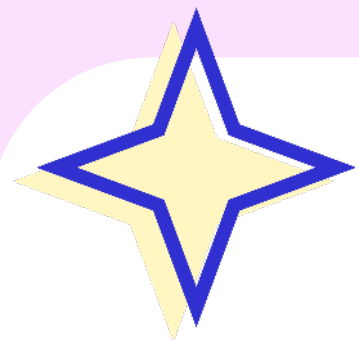


Не стоит долго спорить, оправдываться или пытаться решить всё самому. Чем раньше взрослый узнает о проблеме, тем быстрее он сможет остановить опасность и помочь.

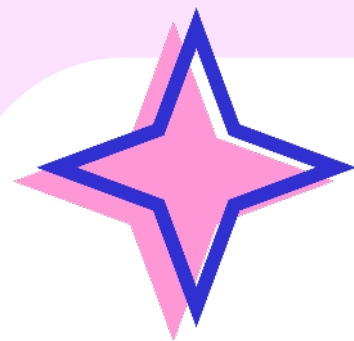


Если рядом нет знакомого взрослого, отправляйтесь туда, где есть люди: в класс, в учительскую, домой или к соседям. Безопасность всегда важнее стеснения и секретов.

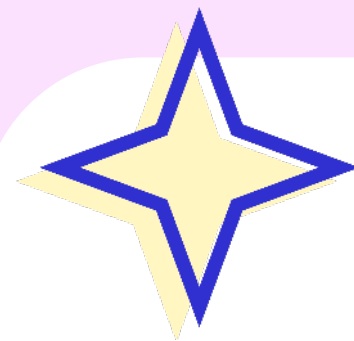
Спиртное дома: почему нужна осторожность



Дома бутылка может выглядеть как обычный напиток, но внутри часто находится опасное вещество. Нельзя пробовать его из любопытства, даже если взрослые обычно рядом.



Особенно опасно пить из чужого стакана или брать жидкость без понятной подписи. Если напиток выглядит странно, пахнет необычно или стоит без присмотра, его трогать нельзя.



Лучшее правило простое: ничего неизвестного не пробовать и сразу спросить взрослого. Осторожность защищает здоровье и помогает избежать неприятных сюрпризов, которые совсем не похожи на игру.

На что обратить внимание



Сильная сонливость

Человек становится вялым, быстро устает и может почти не реагировать на разговор. Это тревожный признак, особенно если он выглядит необычно слабым или не может встать ровно.



Спутанная речь

Слова произносятся медленно, невнятно или перепутываются. Ребёнку трудно отвечать на вопросы, а речь звучит так, будто язык вдруг решил спать вместо него.



Рвота и тошнота

Может появиться тошнота, рвота и сильное недомогание. Это опасно, потому что человеку становится ещё слабее, а его состояние может быстро ухудшиться без помощи взрослых.



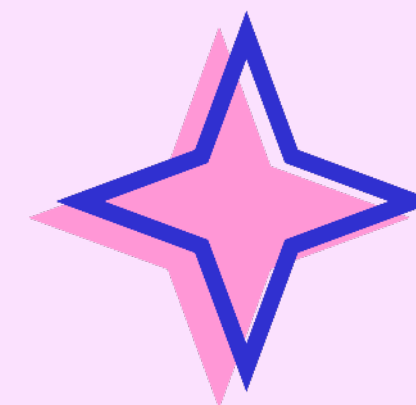
Шаткость и слабость

Шаги становятся неуверенными, человек шатается, падает или не может удержать равновесие. Иногда даже короткий путь до двери превращается в очень неровную прогулку.



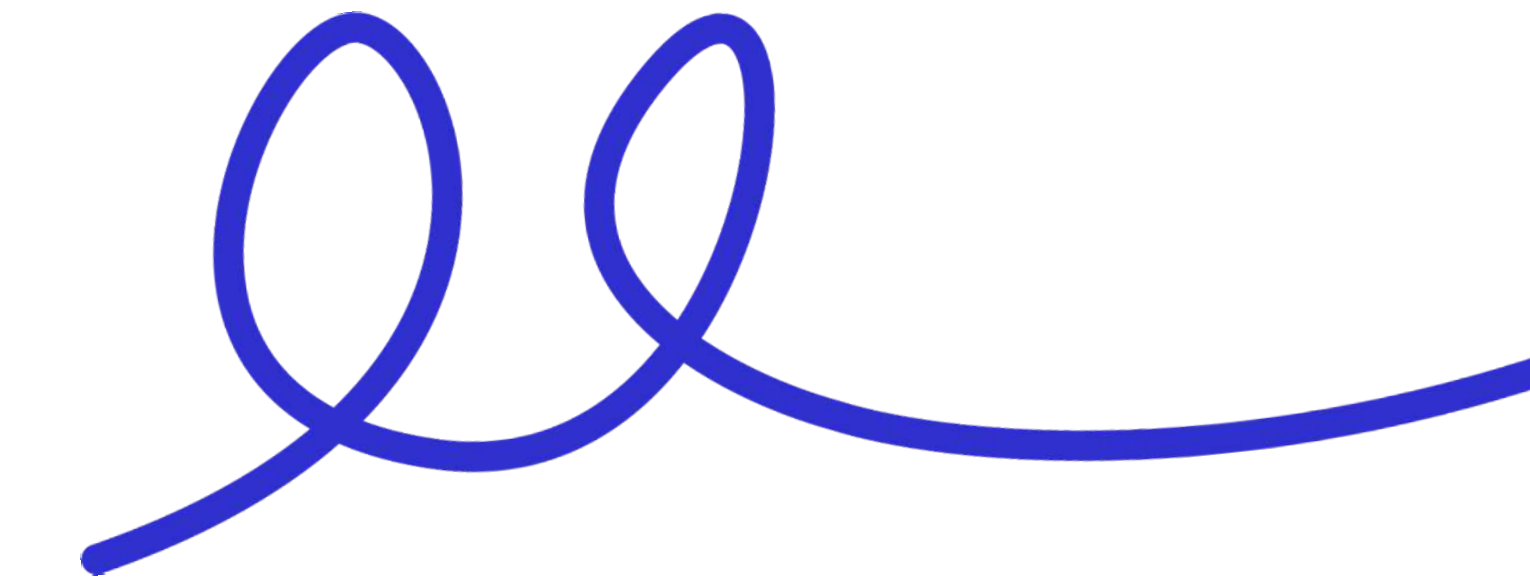
Потеря сознания

Если человек не отвечает, трудно дышит или теряет сознание, это уже срочная ситуация. Нужны взрослые рядом и немедленный вызов скорой помощи, без ожидания и промедления.



Полезный выбор каждый день

✦ Вода, фрукты, прогулка, чтение и игры помогают школьнику чувствовать себя бодрым и спокойным. Такие привычки поддерживают здоровье лучше любого сомнительного «взрослого» угощения.



✦ Когда день наполнен спортом, рисованием, общением и движением, легче учиться, дружить и радоваться. Полезные занятия делают организм сильнее, а настроение — заметно лучше.

Почему спорт и игры лучше



1

Сначала — движение

Бег, прыжки, игры с мячом и простая зарядка помогают проснуться, разогреться и включить тело в работу. После этого легче быть внимательным и собранным.

2

Потом — командная игра

Во время игры дети учатся ждать своей очереди, договариваться, честно соблюдать правила и поддерживать друг друга. Это очень полезно для дружбы и хорошего настроения.

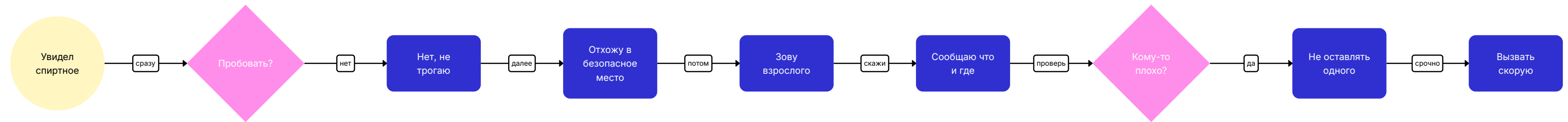
3

Каждый день — польза

Регулярное движение улучшает сон, настроение и координацию. А спиртное, наоборот, делает движения неловкими, поэтому спорт и игры выигрывают без всяких споров.

Безопасный план действий

Алгоритм для ребёнка при встрече со спиртным или опасной ситуацией



Почему важно доверять семье



Когда ребёнок честно рассказывает о странной или опасной ситуации, взрослые могут быстро вмешаться. Это помогает остановить проблему раньше, чем она успеет стать серьёзной.



В семье секреты не должны быть важнее здоровья и безопасности. Если что-то насторожило, лучше сказать сразу, чем молчать и потом переживать в одиночку.

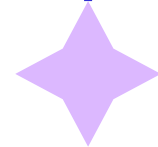


Спокойный разговор дома помогает понять, как поступить в следующий раз. Так ребёнок чувствует поддержку, а семья вместе ищет безопасное решение без лишнего страха.

Школа без спиртного — место для учёбы и дружбы



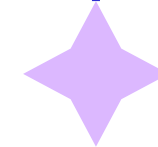
В школе нужны внимание, память и спокойная голова. Когда ребёнок трезв, ему легче слушать учителя, запоминать задания и не путаться на уроках.



Спиртное мешает дружбе, потому что делает человека шумным, резким или обидчивым. Из-за этого ссоры появляются быстрее, чем успевают прозвенеть звонки.



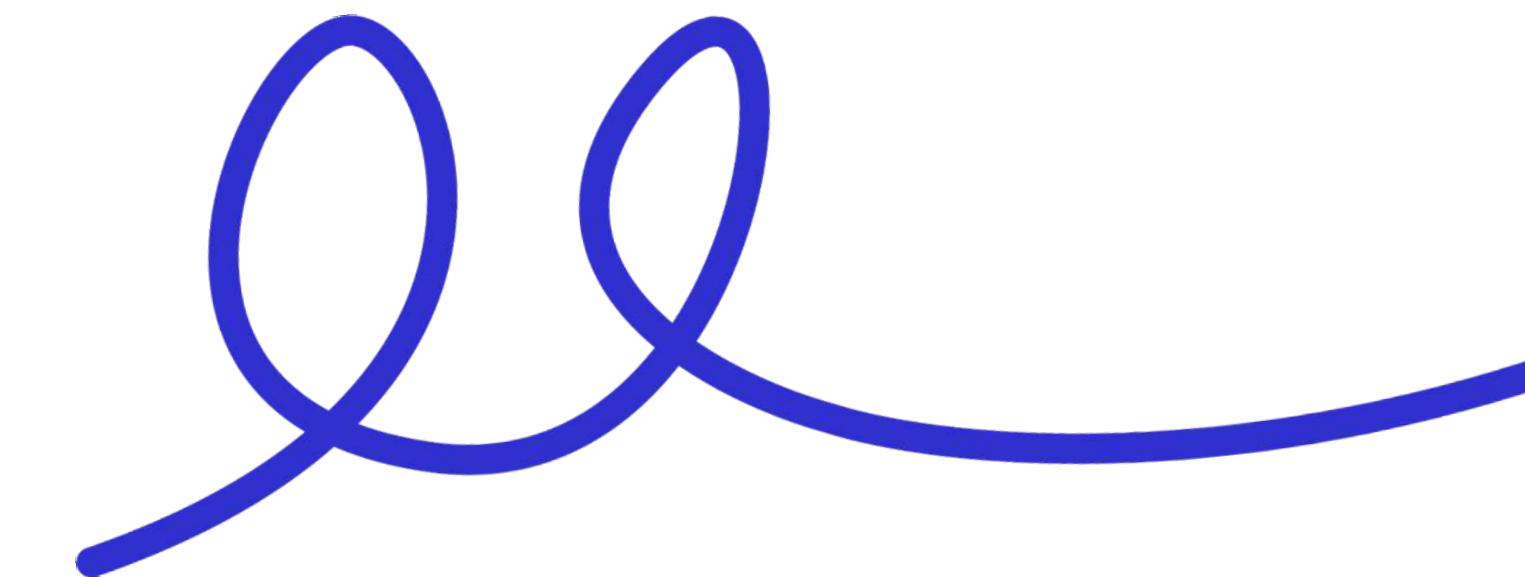
Трезвость помогает соблюдать правила, уважать других и чувствовать себя уверенно. Это особенно важно там, где рядом много детей и нужно быть внимательным.



Безопасная школа — это место для знаний, игр и добрых дел. Когда никто не рискует по-глупому, всем легче учиться и вместе проводить день.

Главные выводы урока

- ★ Спиртное не делает человека сильнее, умнее или взрослее. Оно мешает мозгу, телу и поступкам, а значит, приносит больше вреда, чем пользы.



- ★ Правильный выбор школьника — не пробовать, уметь сказать «нет» и сразу звать взрослого. Тогда здоровье остаётся крепким, а голова — ясной.



Береги себя: выбирай здоровье

Спиртное не подходит детям: оно мешает думать, учиться и быть в безопасности. Выбирай здоровье, говори «нет» сомнительным уговорам и сразу обращайся к взрослым.