

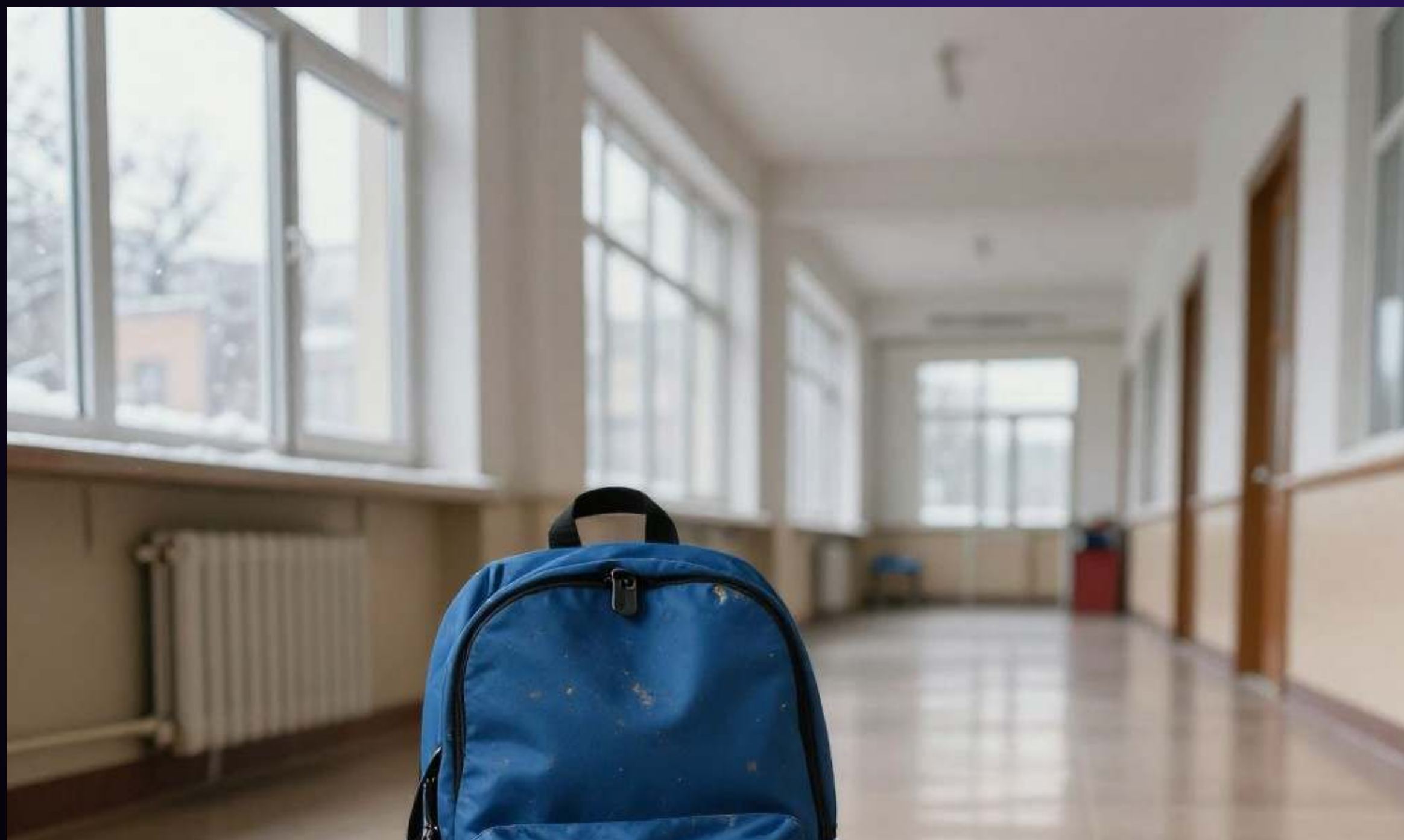


Скажем наркотикам «Нет!»

Знания и поддержка помогают выбрать безопасность.

Почему в 7 классе важно говорить об ЭТОМ

/2



В 12–13 лет особенно важно уметь замечать опасные предложения, сопротивляться давлению сверстников и принимать решения, которые защищают здоровье, учебу и личную безопасность.

**Даже один рискованный опыт способен нарушить /3
самочувствие, поведение и контроль над собой.**

1

проба может вызвать опасные изменения
в работе мозга и организма.

Материалы Минздрава России по профилактике
употребления психоактивных веществ

Как наркотики влияют на мозг подростка

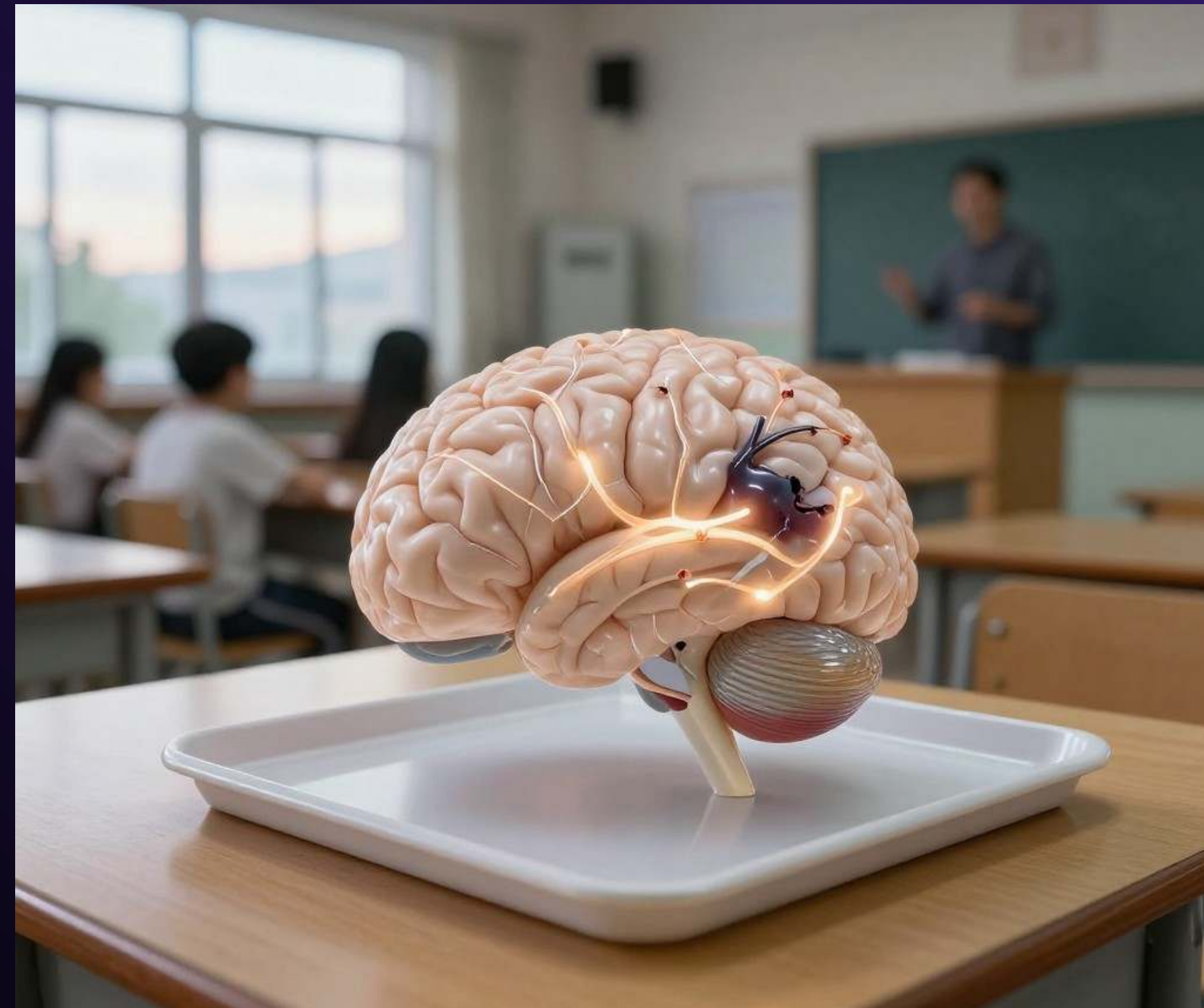
/4

Нарушается развитие

Мозг подростка еще продолжает формироваться, поэтому он особенно уязвим. Опасные вещества мешают работе нервных клеток и ухудшают память, внимание и мышление.

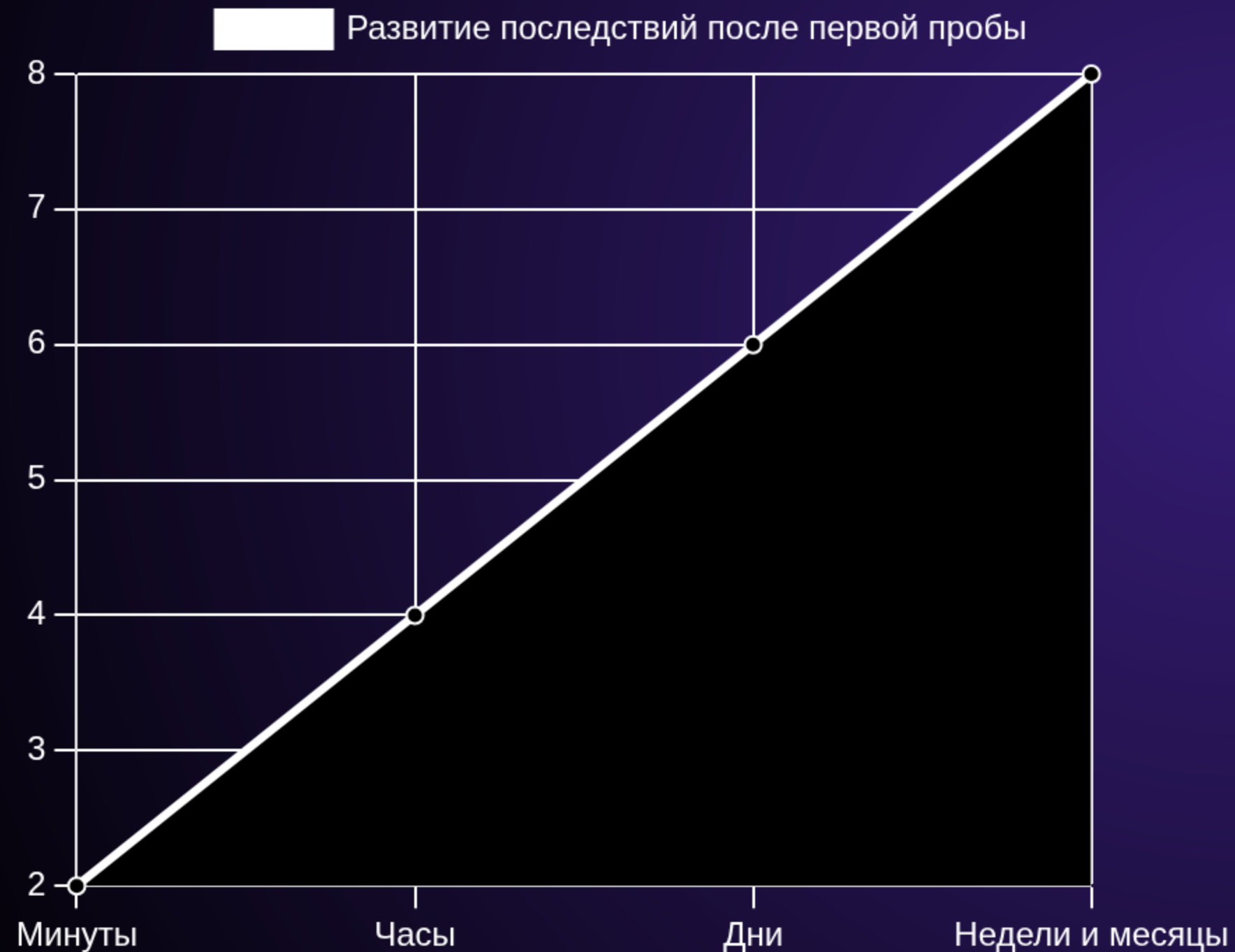
Слабее самоконтроль

Человек быстрее идет на риск и позже замечает последствия своих поступков. Из-за этого становится труднее учиться, общаться и удерживаться от опасных решений.



Что происходит после первой пробы

/5



Первые изменения могут быть заметны почти сразу, но последствия быстро накапливаются и затрагивают повседневную жизнь.

Чем больше проходит времени, тем шире становится вред: от краткого ухудшения самочувствия к стойким проблемам с учебой и поведением.

Обобщение учебного материала по теме; шкала отражает рост тяжести последствий

Основные группы наркотиков и их опасность

Группа	Опасность	Риск
Стимуляторы	Перевозбуждение	Зависимость
Опиоиды	Угнетение дыхания	Передозировка
Каннабиноиды	Снижение контроля	Проблемы поведения
Галлюциногены	Искажение восприятия	Травмы и паника

Учебные материалы по профилактике зависимого поведения

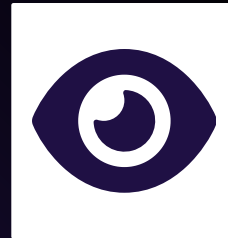
Таблица показывает, что разные группы веществ действуют по-разному, но каждая из них опасна уже с первых проб.

У всех групп есть общий риск: потеря контроля над собой и угроза тяжелых последствий, включая передозировку.

Признаки, которые могут насторожить взрослых

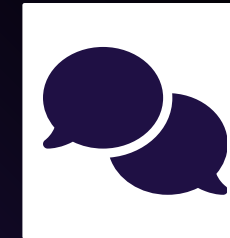
/7

Внешние изменения



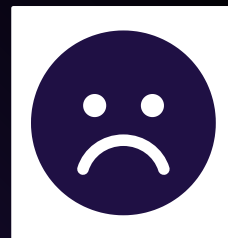
Красные глаза, странный запах от одежды или изо рта, неаккуратный вид и следы неизвестных веществ иногда указывают на проблему. Один признак не доказывает беду, но требует внимания.

Подозрительное окружение



Новые знакомства, частые просьбы о деньгах и нежелание говорить, где и с кем был подросток, могут быть тревожными. Важно не обвинять, а спокойно выяснять причины изменений.

Перепады настроения



Резкая смена поведения, раздражительность или необычная замкнутость могут появляться внезапно. Особенно важно обратить внимание, если такие изменения повторяются и мешают обычной жизни.

Проблемы в учебе



Потеря интереса к урокам, забывчивость, пропуски и падение успеваемости могут быть заметны раньше других сигналов. Если это сочетается с усталостью и скрытностью, нужен разговор со взрослыми.

Непонятные предметы

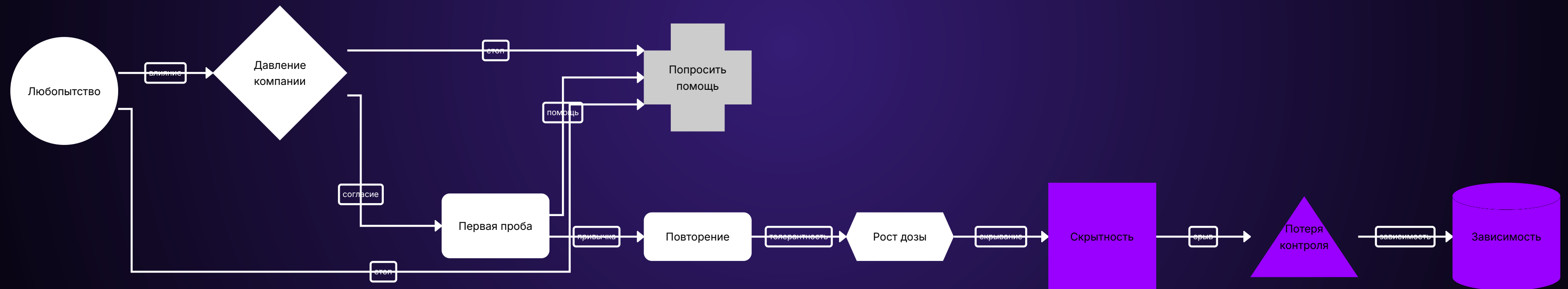


Пакетики, трубочки, таблетки без упаковки, странные устройства или следы порошка — повод для осторожности. Такие находки нельзя игнорировать, особенно если они появляются вместе с другими признаками.

Как может развиваться вовлечение

/8

Схема отражает типичный путь от первого риска к зависимости и показывает, где можно остановиться.



Почему подростки иногда соглашаются на риск

/9

01

Подросток может не хотеть выделяться из компании и бояться насмешек. В такой ситуации даже слабое давление со стороны сверстников кажется очень сильным.

02

Любопытство и желание выглядеть взрослым тоже повышают риск. Если рядом нет поддержки, человеку сложнее вовремя остановиться и сказать твердое «нет».

03

Семейные конфликты и неуверенность в себе делают советы друзей особенно значимыми. Тогда обещания вроде «ничего страшного» звучат убедительно, хотя они обманчивы.

04

Помогают заранее продуманные слова отказа, спокойный тон и уход из опасной компании. Чем увереннее человек, тем меньше шанс на первую пробу.

Мифы и факты о наркотиках

/10

Миф: «Один раз ничего не будет»

На самом деле даже одна проба может привести к отравлению, травме или потере сознания. Риск для здоровья возникает сразу, а не только после длительного употребления.

01



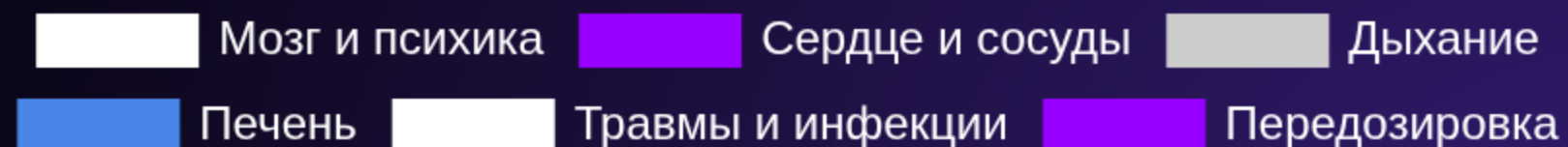
Миф: «Это помогает справиться со стрессом»

Опасные вещества не решают проблемы, а часто усиливают тревогу и ухудшают ситуацию дома и в школе. Стресс становится больше, а помощи требуется еще сильнее.

02

Основные последствия для здоровья

/11



Опасность зависит от вещества, дозы и состояния организма, но риск для подростка есть уже после первых проб.

Вред затрагивает сразу несколько систем, поэтому безопасной «малой» дозы не существует.

Обобщение медицинских сведений о вреде наркотиков для организма подростка; данные условные, для наглядности.

Как наркотики вливают на школьную жизнь

/12

01

Первые часы

Снижаются внимание и координация, труднее отвечать на уроке, писать, считать и быстро реагировать на вопросы учителя.

Первые дни

02

Появляются пропуски, усталость, раздражительность и конфликты. Растет риск замечаний за поведение и невыполненных заданий.

03

Несколько недель

Падает успеваемость, накапливаются долги, исчезает интерес к кружкам, спорту и общению с классом.

Дальше

04

Учебные проблемы закрепляются, а восстановить режим, доверие и уверенность в себе становится намного труднее.

Как сказать «нет» в опасной ситуации

Ситуация	Фраза отказа	Безопасное действие
Уговаривают попробовать	«Нет, не нужно»	Уйти
Пугают насмешками	«Я не рискую»	К своим
Зовут куда не надо	«Я домой»	Позвонить взрослым

Короткие ответы и простые действия помогают не поддаваться давлению и сразу выйти из риска.

Лучше подготовить фразу заранее: это уменьшает растерянность и помогает быстро выбрать безопасный выход.

Памятка по безопасному поведению для подростков.

К кому можно обратиться за помощью

/14



Классный руководитель

Классный руководитель замечает изменения в учебе и поведении. Он может выслушать, подсказать безопасные шаги и связать ученика с нужными специалистами.



Врач-педиатр

Педиатр оценит состояние здоровья и подскажет, куда обратиться дальше. Если есть признаки отравления или плохого самочувствия, медпомощь нужна без промедления.



Родители

Родители могут помочь спокойно и без осуждения. Им важно сказать о тревоге сразу, чтобы взрослые успели поддержать и при необходимости обратиться к врачу.



Школьный психолог

Психолог помогает разобраться в страхе, давлении компании и стрессе. Разговор с ним может быть конфиденциальным и проходить в спокойной обстановке.



Экстренная помощь

При потере сознания, судорогах или затрудненном дыхании нужно сразу звонить в скорую. Это важнее любых сомнений и разговоров.

Как действовать, если другу стало плохо

/15

Последовательность действий в опасной ситуации: сначала безопасность, затем взрослые и медики.



Здоровые способы справиться со стрессом

/16

Восстанавливающие привычки

Сон, движение и прогулка после уроков помогают мозгу переключиться и снизить напряжение. Даже короткий отдых без телефона делает мысли спокойнее.

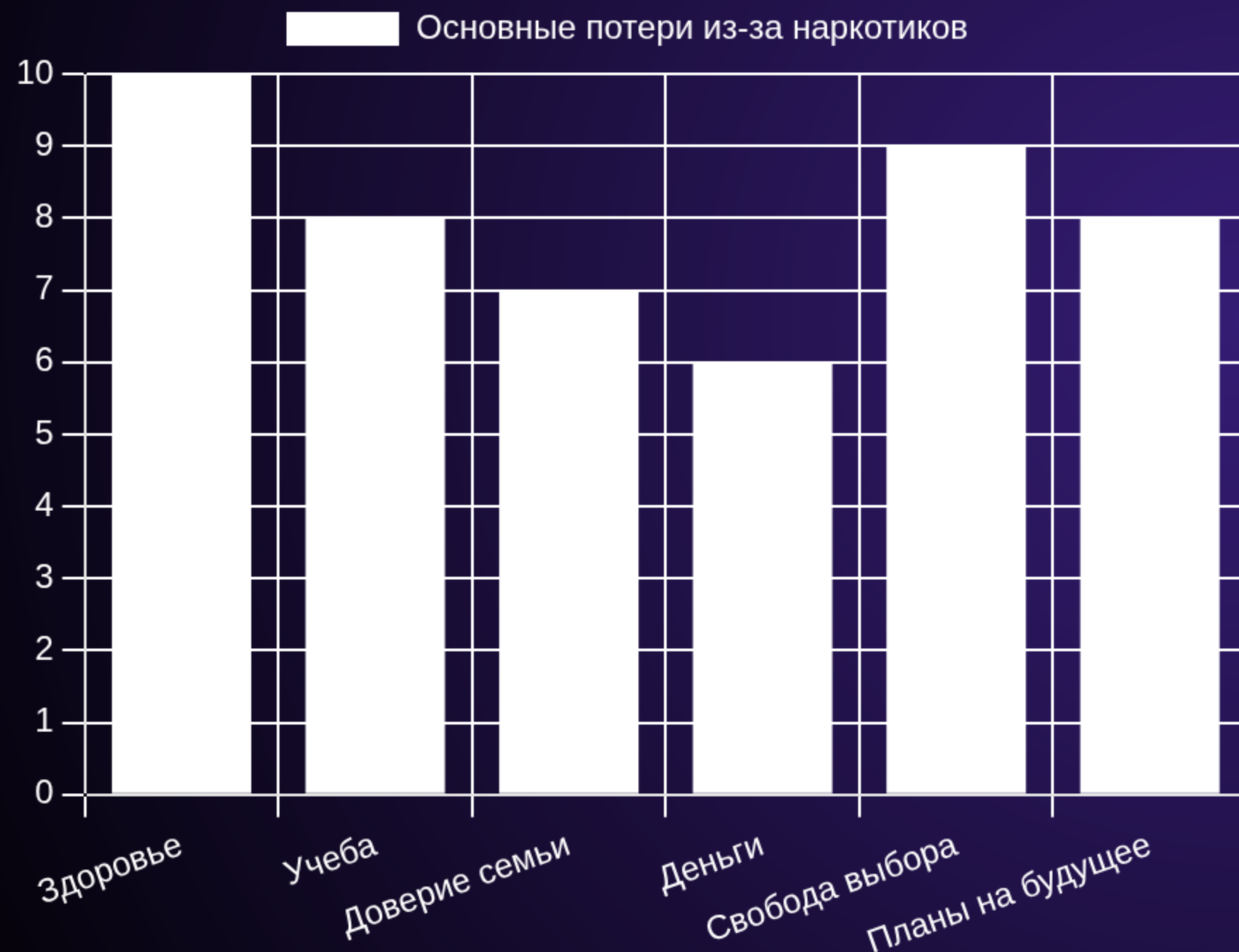
Что помогает каждый день

Разговор с близкими, музыка, чтение или рисование дают безопасный выход эмоциям. Полезно заранее выбрать несколько таких способов и использовать их вместо вредных решений.



Что теряет человек из-за наркотиков

/17



Чем раньше появится зависимость, тем труднее вернуть обычный ритм жизни и отношения с окружающими.

Наибольший ущерб касается здоровья и будущего, но быстро страдают и учеба, и доверие близких.

Обобщение типичных социальных и медицинских последствий употребления наркотиков; данные условные, для наглядной иллюстрации.

Закон и ответственность

/18

01

Хранение, передача, перевозка и сбыт запрещенных веществ могут повлечь серьезные последствия. Даже «помочь знакомому» или взять чужой пакет — опасно и незаконно.

Нельзя соглашаться на просьбы передать неизвестные вещи, сообщения или пакеты, если есть подозрение на связь с наркотиками. Лучше сразу отказаться и уйти.

02

03

Если ситуация кажется странной, сообщите взрослым и не трогайте предметы самостоятельно. Осторожность защищает и здоровье, и от возможных правовых проблем.

Личная стратегия безопасности

/19

Заранее решите, как будете отвечать на сомнительные предложения. Короткое уверенное «нет» и уход из компании часто срабатывают лучше долгих оправданий.

01

Выбирайте друзей, которые уважают ваши границы и не подталкивают к риску. Если становится тревожно, идите к людям, которым доверяете, и сразу сообщайте взрослым.

02

Помните: здоровье важнее чужого мнения. Умение держаться своего решения защищает учебу, отношения в семье и ваши планы на будущее.

03

**Выбор, который
защищает жизнь**

Наркотики не решают трудности, а быстро добавляют болезнь, зависимость и проблемы дома, в школе и с законом. Знания, поддержка взрослых и уверенный отказ помогают выбрать безопасность.