



*Запомните:*

*Сколько бы Вам ни было лет –  
это самый подходящий возраст,  
чтобы любить, мечтать и  
радоваться жизни!*

**Во-первых**, ищите во всем *позитив*. Да, бывают ситуации, когда кажется, что хуже уже не бывает. Но поверьте, оптимист скажет — будет! Позитив всегда есть. В любой ситуации.

**Во-вторых**, перестаньте кого-либо обвинять во всем происходящем. Вы, и только вы, в ответе за все, что происходит с вами.

**В-третьих**, начинайте новый день с того, что поднимает вам настроение или приносит вам удовольствие — петь, танцевать, вкусный завтрак, пробежка.

**В-четвертых**, занимайтесь любимым делом. Если вы делаете то, что вам не нравится, или вы общаетесь с неприятными людьми — это не ваше занятие, и не ваш круг общения. Это вредит вашему здоровью. Как эмоциональному, так и физическому.

**В-пятых**, будьте внутренне свободными людьми. Говорите правду, поступайте честно, не стесняйтесь говорить друг другу приятные слова!

**В-шестых**, общайтесь с *позитивными людьми*! Они зарядят вас позитивной энергией и ваша жизнь окрасится в самые веселые цвета.

Муниципальное общеобразовательное  
бюджетное учреждение средняя  
общеобразовательная школа села Лаклы  
муниципального района Салаватский район  
Республики Башкортостан

Памятка для подростков.

***Настройся  
на позитив!***



с. Лаклы  
2025 г.

## **Как избавиться от негативных эмоций?**

Вы никогда не задумывались, почему, стоит настроению ухудшиться, как сразу же сваливается на голову еще тысяча несчастий? Все это – влияние негативных эмоций. Они являются причиной как психологических, так и физических заболеваний. Ослабление иммунной системы – первое, что происходит с организмом, затем появляется злость, усталость, депрессия. Поэтому от негатива нужно избавляться сразу, не позволяя себе впасть в уныние.

Что же для этого нужно?

### ***1. Перестаньте осуждать себя и людей вокруг***

Все мы знаем фразу: «как аукнется – так откликнется»- стоит ее помнить всегда! Чем больше негатива вы проявляете к другим, тем больше негатива к вам возвращается. Вместо того чтобы осуждать человека за неумелую работу, лучше его поддержать и приободрить – сразу станет заметно как повышается настроение! Недаром люди придумали благотворительность, помощь и поддержка – это лучшее, чем можно поделиться с окружающими!

### ***2. Научитесь оценивать ситуацию объективно***

Зачастую люди «привязывают» себя к какой-либо ситуации, глубоко переживая события. Если с утра день не задался, вы опоздали на автобус, наступили в лужу или незнакомец со зла обругал вас ни с того, ни с сего – не злитесь! Лучше абстрагироваться от этой ситуации, понять, что никто в этих ситуациях не виноват: автобус мог опоздать из-за аварии на дороге, а лужи, кстати, всегда оказываются не «в том месте», а злой незнакомец просто не умеет контролировать эмоции – пожалейте его и простите, ведь впереди у вас долгий день! Позитивным он будет или нет – решать только вам.

### ***3. Всегда берите ответственность за свои поступки***

Если дела идут неважно, вы не успеваете что запланировали, забываете о своих обещаниях родным и друзьям – никогда не ищите виноватых. Ответственность – это непосильный груз, но он есть у каждого взрослого человека, способного отвечать за совершенные поступки. Если вы ищите виновных в своих ошибках, начинает возникать чувство злобы. Вы осуждаете человека, который по сути никакого отношения к вашим ошибкам не имеет.

### ***4. Расслабьтесь***

Напряжение тоже является источником негатива. Отрицательные эмоции одна за другой начинают «сваливаться» вам на голову и в итоге... ну, в общем, ничего хорошего! После долгого тяжелого дня можно полежать в теплой ванне, посмотреть любимую комедию, шоколадку съесть – это здорово поднимет настроение, главное настроиться на позитив. Сначала это будет трудновато, но стоит лишь начать! Мысль материальна – помните!

### ***5. Не спорьте***

Если кто-то что-то старается вам доказать – согласитесь! И продолжайте заниматься своими делами. Во время спора негативные эмоции могут зашкаливать – желание переспорить оппонента настолько высоко, что объективная оценка важности самого спора просто отсутствует. Не тратьте свое время, переключитесь на более важные дела – ваше мнение всегда окажется при вас, и это главное!

Различные события и вещи вокруг нас, на самом деле, абсолютно нейтральны. Как к ним относиться решаете именно вы! И лучше во всем находить хорошие стороны, тогда злость и депрессия будут всегда оставаться в стороне!



## 31 мая – Всемирный день борьбы с курением



Если у вас возникли трудности, позвоните на Всероссийскую телефонную линию помощи в отказе от потребления табака по телефону 8-800-200-0-200 (звонок бесплатный). Вам окажут психологическую и консультативную помощь.

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа села Лаклы муниципального района Салаватский район Республики Башкортостан



**#яВыбираюЖизнь**

с. Лаклы  
2025 г.



## КАК НЕ НАЧАТЬ КУРИТЬ В КОМПАНИИ?

### Научись говорить "НЕТ!"

- ✓ Спасибо. Мне это не нужно.
  - ✓ Я не курю.
- ✓ Я и без этого прекрасно себя чувствую.
  - ✓ Нет, это не для меня.
  - ✓ Я даже пробовать не стану.
  - ✓ Я -спортсмен. Я не курю.
- ✓ Нет, спасибо, мне не нравится запах(вкус)
  - ✓ Нет, спасибо, у меня аллергия.
  - ✓ Я не стану травиться этим.
  - ✓ Мне это ничего не даст.
- ✓ Нет, спасибо, я хочу быть здоров.
  - ✓ Нет, спасибо, мне не нужны неприятности. (с родителями,учителями,тренером)
- ✓ Нет, мне еще на тренировку сегодня.

## КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

- Бросить курить непросто, но легче, чем тебе кажется.
- Ты - сильнее, чем ты думаешь.
- Сильное желание закурить после того, как ты отказался от сигарет длится недолго (5-6 недель).
- Назначь день отказа от курения
  - Избавься от всех сигарет и зажигалок
- Расскажи близким и друзьям о своём желании бросить курить и попроси их о поддержке и понимании
- Постарайся отвлекать себя от мыслей о курении (займись любимым делом, спортом или чем-то творческим)
  - Пей больше чистой воды
- Расслабляйся! Чтобы уменьшить быстрее медитируй, слушай музыку, прими ванну, почитай книжку.
- Сосчитай, сколько денег тебе удалось сэкономить при отказе от сигарет и купи себе что-нибудь в подарок.

### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

- 1 УЛУЧШАЕТСЯ ПАМЯТЬ, ПОВЫШАЕТСЯ УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ;
- 2 УЛУЧШАЕТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, СОСТОЯНИЕ КОЖИ;
- 3 УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПЕРЕНОСИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК;
- 4 ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ СПОСОБНОСТЬ ПОЛНОЦЕННО ЧУВСТВОВАТЬ ЗАПАХ И ВКУС;
- 5 ФУНКЦИЯ ЛЕГКИХ ВОЗРАСТАЕТ НА 30%, УМЕНЬШАЮТСЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ, ИСЧЕЗАЕТ ОДЫШКА;
- 6 НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОСТАВ КРОВИ, УЛУЧШАЕТСЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ;
- 7 НОРМАЛИЗУЕТСЯ ПУЛЬС, СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У ГИПЕРТОНИКОВ;



### Личностно-социальные преимущества

- Ваш дом, машина и одежда больше не пахнут сигаретами.
- У вас появляется больше времени на то, чтобы проводить его с семьей и друзьями.
- Вы перестанете быть бременем для членов вашей семьи из-за болезней, связанных с курением сигарет.
- Окружающим вас людям больше не придется испытывать на себе, что такое пассивное курение в вашем присутствии.
- Вам не придется выслушивать унижительных просьб ваших друзей не курить в их автомобилях или домах.
- Вам не придется отлучаться из ресторана, кинотеатра, театра, кафе, чтобы найти место для курения.
- Теперь, как некурящий человек, вы имеете больше шансов на встречу достойной второй половинки.
- Как некурящий человек вы становитесь хорошим примером для ваших детей.



**ВНИМАНИЕ!**

- Вейп, так же как любая никотинсодержащая продукция, представляет угрозу жизни и здоровью человека.
- Вейпы вызывают зависимость.
- Использование электронных средств доставки никотина регулируется ФЗ-15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», на них распространяются запреты и ограничения, как и на другую табачную продукцию: продажа запрещена несовершеннолетним лицам, запрещено использование на отдельных территориях, в помещениях и на объектах.
- В результате повреждения вейпа потребителю могут быть нанесены тяжелые ожоги и травмы.



**В случае никотинового отравления,  
травм ожогов лица и тела, острой  
аллергической реакции –  
безотлагательный вызов скорой  
медицинской помощи**

**Только врач может  
определить тактику  
при отравлениях,  
аллергических реакциях,  
травмах  
и ожогах!**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное  
учреждение средняя общеобразовательная школа  
села Лаклы муниципального района Салаватский  
район Республики Башкортостан

**Осторожно!  
Вейп**

**#ОПАСНО**

**что нужно знать, чтобы не  
стать жертвой обмана**

с. Лаклы,  
2025

## ВЕЙП – НОВАЯ ФОРМА ОБМАНА!

Электронные сигареты и вейпы позиционируются производителями как «безопасная альтернатива курению», однако этот маркетинговый ход по созданию позитивного образа сомнительного товара – манипуляция потенциальными потребителями.



Электронные устройства генерируют пар, содержащий никотин, пропиленгликоль, глицерин, ароматические и вкусовые добавки. Нередко в составе вейпов заявлено об отсутствии никотина, но это не равносильно отсутствию вреда здоровью от их курения («парения»). **Никотин – далеко не единственное вещество, которое представляет опасность.**

## Действие электронных средств доставки никотина

Аэрозоль, вдыхаемый потребителем, вне зависимости от содержания в нем никотина, образуется из раствора пропиленгликоля и глицерина, в который добавляют ароматизаторы: ментол, кофе, фрукты, сладости, алкоголь и другие. Микрочастицы этих химических веществ быстро достигают легочных альвеол, поступают в артериальную кровь и разносятся кровотоком по всем органам, нарушая их нормальную работу.

Производители заявляют, что ароматизаторы являются натуральными, разрешенными к употреблению человеком. Однако разрешены они к употреблению с пищей, а их действие на организм при вдыхании разогретых паров приводит к поражению слизистой оболочки носоглотки, гортани, трахеи, развитию хронического воспаления верхних и нижних дыхательных путей, острым аллергическим реакциям.

**«Парение» в подростковом возрасте повышает риск развития бронхиальной обструкции – патологического состояния, при котором воздух не может поступать в достаточном количестве, что провоцирует приступ удушья.**

Никотин оказывает токсическое действие на центральную нервную систему, сердце, сосуды, органы пищеварения.

При «парении» формируется поведенческий стереотип курения, зависимость от электронных средств доставки никотина. Повторное использование никотин содержащих вейпов и электронных сигарет приводит к психическим и поведенческим расстройствам, связанным с потреблением психоактивных веществ.

Вейп не исключает пассивное курение. При «парении» в окружающем воздухе накапливаются токсичные вещества, многие из которых оказывают канцерогенное действие на организм человека, т.е. способны вызывать рак.

## Что происходит с организмом?

Вдыхание разогретых паров, содержащих множество вредных химических элементов, приводит к хроническому раздражению дыхательных путей, нарушению нежной структуры легочной ткани. В дальнейшем это неминуемо приводит к развитию хронической обструктивной болезни легких – прогрессирующего неизлечимого заболевания с формированием хронической сердечной недостаточности. Парение вейпов сопровождается снижением местного и общего иммунитета курильщиков, поэтому они часто страдают вирусными и бактериальными респираторными заболеваниями.

**Парение, также, как и курение, является фактором риска развития онкологических заболеваний, в первую очередь страдает полость рта, дыхательные пути, легкие.**

**«Парение» во время беременности влечет разрушительные последствия как для плода, так и для беременной женщины.**

Электронные средства доставки никотина несут скрытую опасность внезапного взрыва при нарушении их обычной работы. Об этом свидетельствуют многочисленные публикации в СМИ. Взорвавшийся в руках курильщика прибор становится причиной ожогов и травм лица, верхней половины туловища, рук потребителей и окружающих людей, несет риск возникновения пожаров.





### **МЕРЫ ПРЕСЕЧЕНИЯ ЗА УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ ЛИЦАМИ**

*Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних (до 16 лет), потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции влечёт наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от 1500 до 2000 рублей. (Ст. 20.22. КоАП РФ).*

*Потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещённых местах несовершеннолетними с 16 лет влечёт наложение административного штрафа в размере от 500 до 1500 рублей. (Ч. 1. Ст. 20.20. КоАП РФ).*

*Появление несовершеннолетних с 16 лет на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность— влечёт наложение административного штрафа в размере от 500 до 1500 рублей или административного ареста на срок до пятнадцати суток. (Ст. 20.21. КоАП РФ).*



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа села Лаклы муниципального района Салаватский район Республики Башкортостан



**#яВыбираюЖизнь**

с. Лаклы  
2025 г.

В последнее время отмечается рост заболеваемости алкоголизмом среди подростков, возраст больных алкоголизмом с каждым годом уменьшается.

### **Причины подросткового алкоголизма**

Одна из основных причин подросткового алкоголизма - взаимоотношения в семье. Подросток может начать употреблять алкоголь, если в семье негативные межличностные отношения, насилие, непонимание, чрезмерная опека со стороны родителей. Часто подростки пробуют алкоголь в семьях, где принято со спиртным отмечать «семейные праздники», «приход гостей» расслабляться по выходным.

**Для подростков очень важными являются отношения с друзьями. Поэтому они могут употреблять алкоголь:**

- чтобы не отставать от своих выпивающих друзей, быть более коммуникабельным, много говорить, не бояться сторонней оценки своих суждений;
- чтобы чувствовать себя сексуально привлекательным, нравиться противоположному полу;
- быть смелее и увереннее в себе;
- чтобы отвлечься от сложной действительности.

**«Опьянение есть добровольное сумасшествие»**

*Аристотель*



**Пить или не пить ты решаешь самостоятельно, но прежде чем сделать выбор подумай о последствиях:**

- Замедление мозгового развития
- Развитие цирроза печени
- Нарушение работы сердца и сердечно-сосудистой системы
- Заболевания мочевыводящей системы, желудочно-кишечного тракта, импотенция
- Риск развития сахарного диабета
- Изменение состава крови, анемия
- Снижение иммунитета, повышенная восприимчивость к инфекциям
- Ухудшение памяти
- Испорченные отношения с родителями
- Риск совершения противоправных действий

**ОТКАЖИСЬ от употребления алкоголя и ты на верном пути!**

**ПОЧЕМУ МНОГИЕ ПОДРОСТКИ НЕ ПЬЮТ, ВЫБИРАЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



- Не нравится вкус алкоголя.
- Не нравится состояние алкогольного опьянения.
- Это не соответствует ценностям их семьи или группы друзей, к которым они принадлежат.
- Это не соответствует их ценностям или религиозным убеждениям.
- Это не отвечает их собственным интересам.
- Им нельзя терять спортивную форму.
- Понимают, что алкоголь уменьшает способность четко мыслить и принимать решения.
- Знают, что в состоянии алкогольного опьянения люди теряют контроль над своими эмоциями и совершают необдуманные поступки и преступления.

### **Как уберечь детей/подростков от алкоголизма**

Подросток должен чувствовать себя комфортно в своей семье, чувствовать, что его понимают. Воспринимать своих родителей в качестве самых умных наставников в жизненных вопросах.

- Проявляйте уважение к подростку. Не манипулируйте своим опытом и возрастом. Не показывайте свое превосходство.
- Найдите общее увлечение. Оно позволит с большим удовольствием проводить совместно свободное время.
- Помогите подростку стать личностью, достойным взрослым человеком.
- Будьте всегда авторитетны, а для этого всегда ведите себя достойно в любых ситуациях.





## **ВНИМАНИЕ!**

- Вдыхание токсических газов бытовой химии вызывает наркотическую зависимость.
- Сниффинг приводит к снижению внимания, ухудшению памяти, потере интеллекта.
- Даже однократное вдыхание токсических углеводородных газов может привести к смерти!

## **Первая помощь при отравлении!**

**Человек, находящийся в состоянии интоксикации, представляет угрозу для себя и окружающих.**

Состояние одурманивания летучими органическими веществами может сопровождаться психомоторным возбуждением или двигательной заторможенностью, галлюцинациями, нарушением сознания, ориентировки во времени, месте и пространстве. Нарушается координация движений, утрачивается возможность целенаправленных действий.

Поэтому важно обезопасить человека, находящегося в состоянии одурманивания: убрать колющие и режущие предметы, обеспечить покой и свободный доступ свежего воздуха!



**Необходим безотлагательный  
вызов скорой медицинской помощи**

**Только врач может определить тактику  
при отравлении токсическими  
веществами!**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа села Лаклы муниципального района Салаватский район Республики Башкортостан

# **Осторожно! Сниффинг**



**что нужно знать, чтобы не  
стать жертвой обмана**

с. Лаклы,  
2025 г.

## СНИФФИНГ – ФОРМА ТОКСИКОМАНИИ

СНИФФИНГ – форма токсикомании, намеренное вдыхание паров химических соединений газов (бутан, изобутан и пропан), используемых в бытовых приборах (например, в газовых зажигалках), иногда других летучих веществ бытовой химии.



Сниффинг представляет угрозу для жизни, здоровья и безопасности детей и подростков, приводит к необратимым изменениям во всех системах и органах человека, вызывает психофизическую зависимость от токсических веществ.

### Отравляющее действие токсических веществ!

Летучие химические вещества очень токсичны. Газ, используемый в бытовых изделиях, оказывает на человека отравляющее действие: приводит к спутанности сознания, поражению внутренних органов, может стать причиной внезапной смерти.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОРГАНИЗМОМ?

Опасность летучих токсических веществ заключается в том, что они попадают в легкие, а затем в кровь, минуя желудочно-кишечный тракт и печень, где могли бы частично нейтрализоваться. С током крови токсические вещества поступают в головной мозг.

При этом газ «выдавливает» из легких кислород, начинается кислородное голодание, которое влечет за собой головокружение, помутнение сознания. Чем сильнее интоксикация организма, тем сильнее последствия: гипоксия, галлюцинации, потеря сознания, рвота.

Прямое токсическое действие на центральную нервную систему приводит к нарушению координирующей роли структур головного мозга, параличу дыхательного и сосудодвигательного центров, развитию жизнеугрожающих сердечных аритмий.

Вдыхание паров бытовой химии приводит к хроническим головным болям, нарушениям внимания, памяти, мышления. Развиваются депрессивные состояния с выраженной агрессией и раздражительностью.

Происходит остановка физического и психического развития, в дальнейшем – полная деградация личности. Стремительно утрачивается способность к обучению, снижается интеллект, разрушаются прежние социальные связи. Формируется тяжелая токсическая зависимость.

Страдает физическое здоровье: появляются мышечный тремор, шаткость походки, нарушения сердечно-сосудистой деятельности, развиваются хронические заболевания органов дыхания, нарушаются функции почек и печени.

## СНИФФИНГ ВЫЗЫВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ!

### Внешние признаки сниффинга

- в личных вещах: баллончики, зажигалки, бутылки, клей;
- отёчность лица, покраснение глаз;
- раздражение и покраснение области рта, носа, слизистых верхних дыхательных путей;
- осиплость голоса, кашель;
- слабость, головная боль, тошнота и рвота;
- потеря прежних интересов;
- изменение круга общения;
- нарушения высших корковых функций (память, внимание, интеллект);
- расстройства поведения: лживость, скрытность, прогулы;
- эмоциональные расстройства: агрессивность, раздражительность, конфликтность.

