

Рекомендации учащимся по теме: «Безопасный интернет»



Подумай, прежде чем выслать виртуальному другу информацию о себе или личное фото! Ты не можешь знать, как они будут использованы.

Фотографии, попав в виртуальный мир, остаются там надолго. Их нельзя уничтожить, даже если ты уберешь их со своего сайта. Размещая интимные фотографии, подумай о том, что их могут увидеть друзья, родители, знакомые.

Ты не знаешь, кем твой виртуальный друг может оказаться в реальной жизни. Если ты решишь встретиться с человеком, которого знаешь только по общению в Интернете, сообщи об этом кому-то из взрослых и пригласи с собой на встречу друга из реального мира. Выбирай для встречи людные места и светлое время суток.



Помни, то, о чем ты читаешь или часто видишь в Интернете, не всегда является правдой.

Если тебя что-то смущает или пугает в виртуальном мире, либо ты получаешь письмо или сообщения с угрозами, оскорблениями, скажи об этом родителям или человеку, которому ты доверяешь.





НЕ ИСКУШАЙСЯ!

ЕСЛИ ТЫ ЗНАЕШЬ КТО ПРОДАЕТ НАРКОТИКИ ПОЗВОНИ 8-801-100-51-51

ГУ "МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ"

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Наиболее типичные признаки употребления конкретных наркотиков, т. е. что происходит с наркоманом в результате приема того или другого наркотика.

Общие признаки употребления наркотических веществ:

Внешний вид и поведение в той или иной мере напоминает состояние алкогольного опьянения, но при отсутствии запаха алкоголя из рта или при слабом запахе, не соответствующем состоянию; *

Изменение сознания: сужение, искажение, помрачение;

Изменение настроения: беспричинное веселье, смешливость, бодрость, злобность, агрессивность, явна не соответствующая данной ситуации;

Изменение двигательной активности: повышенная жестикуляция, избыточность движений, неуверенность или респидленность, вялость, расслабленность, стремление к покою (независимо от ситуации);

Изменение координации движений: их плаваность, скорость, соразмерность (разнашенность, резкость, неточность), неуверенность при ходьбе, покачивание туловища даже в положении сиди (особенно явное при закрытых глазах), нарушенный почерк;

Изменение цвета кожных покровов: бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища;

Блеск глаз;

Сильно суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет;

Изменение слюноотделения: повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, сухость губ, осиплость голоса;

Изменение речи: ее ускорение, подчеркнутая выразительность, или же замедленность, невнятность, нечеткость речи.

Рекомендации по формированию толерантности

Помните, что самые главные вопросы задаются не людям, а самому себе, но ответы на них следует искать вместе. Познание себя, управление собой должно стать задачей каждого молодого человека. Особого внимания требует внимание управлять своим эмоциональным состоянием.

Учитесь путём тренировок отстраняться от своего привычного взгляда и смотреть на проблему и людей беспристрастно, вырабатывайте психологический взгляд стороннего наблюдателя.

Становясь старше, всё больше обращайте внимание на появление и преодоление своих взрослых и профессиональных стереотипов. Изменение взглядов мыслей и поведения требует многих усилий, большой внутренней работы и активности.



Помните, если другие не разделяют ваших точек зрения, это не показатель их несостоятельности.

Относитесь с иронией к значимости своей персоны, чаще улыбайтесь. Не страдайте оттого, что не всё упорядочено.

Строго правильно в окружающей действительности и людях принимайте, окружающий мир таким, какой он есть, ведь для нас этот мир единственный.

Взаимоотношения с единомышленниками и оппонентами стимулирует коллективные и творческие процессы, больше общайтесь с разными людьми.

Будьте реалистами, не ждите лёгкости в процессе позитивного самоизменения, и главное - изменения окружающих людей.

Если вы заинтересованы в продуктивном общении с людьми, обращайтесь к тому позитивному, что в них есть, поворачивайте людей к себе хорошей стороной. Никогда не критикуйте личность и давайте только негативному поступку не ты «плохой», а ты «плохо поступишь».

Будьте терпеливы к человеческим недостаткам и слабостям. В любой конфликтной ситуации учитесь находить и предлагать оптимальное решение. Учитесь признавать свою неправоту и при необходимости извиняться.



Как передается ВИЧ?

- половым – при любом незащищенном (без презерватива) половом контакте;
- «кровь в кровь» - при использовании нестерильных игл, шприцев, растворов для инъекций, инфицированной донорской крови;
- от матери ребенку – во время беременности, в родах и при грудном вскармливании.

ВИЧ не передается:

- при рукопожатии или объятиях;
- при пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями;
- через предметы производственной и домашней обстановки;
- через предметы сантехоборудования, при пользовании бассейном, душем;
- воздушно - капельным путем;
- при совместных занятиях спортом;
- в общественном транспорте;
- через животных или при укусах насекомых.

Как избежать заражения

- ✓ не употреблять инъекционные наркотики;
- ✓ воздержаться от случайных половых отношений;
- ✓ правильное использование презерватива при сексуальных контактах.

Обязательно соблюдать правила личной гигиены при проведении маникюра, педикюра и других манипуляций, связанных с возможным повреждением кожи и слизистых оболочек.



Ваше поведение - Ваше здоровье!

Получить консультацию и обследование на ВИЧ можно в любом лечебном учреждении (поликлиниках, больницах)



112 группа

О ПРОБЛЕМАХ ВИЧ И СПИДА



СПИД остается навсегда

Если мы думаем об этом только в
Международный день борьбы со СПИДом