Миф:
Контролировать количество выпитого спиртного можно.

Правда:
Мало кому это удается. Это подобно тому, словно переходить дорогу на красный свет. Возможно, удастся, а возможно — нет.

Миф:
Дорогой и высококачественный алкоголь вред не приносит.

Правда:
Входящий в состав любого алкогольного напитка, спирт этиловый (этанол) вызывает:

- поражение внутренних органов;
- хронический гастрит, цирроз печени, жировую дистрофию сердца, почек и др.;
- снижение интеллекта, внимания, памяти, работоспособности;
- развитие психических расстройств;
- развитие психической и физической зависимости.

При поддержке ГУ «Управление образования Карагандинской области»
Караганда, 2021 г.

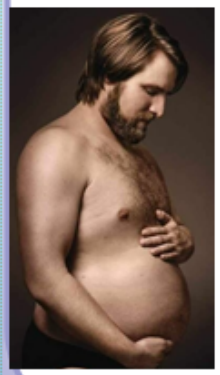
Миф:
Алкоголь помогает решать проблемы.

Правда:
Алкоголь чаще всего является причиной таких проблем, как:

- дорожно-транспортные происшествия;
- бытовой травматизм;
- убийства;
- отравления и несчастные случаи.

Миф:
Пиво — безобидный напиток.

Правда:
Пиво, даже безалкогольное, содержит вещества, способствующие усилению восприятия алкоголя и скорости его всасывания, а также вещества, подобные женскому гормону — фитоэстрогену, вызывая:



У мужчин:

- ожирение по женскому типу;
- изменение тембра голоса;
- снижение либидо (интереса к женщинам);
- развитие импотенции;

У женщин:

- огрубение тембра голоса;
- появление черт характера и поведения, свойственных мужчине.

СКАЖИ: «ДА» — ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!

ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ

ҚОҒАМДЫҚ ҚОРЫ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД КАЙСАР

КОЛИЧЕСТВО ВЫПИТОГО АЛКОГОЛЯ НЕ ПОВОД ДЛЯ ГОРДОСТИ!

ЧТО ТЫ ВЫБИРАЕШЬ?

Миф:
Ішілген ішімдіктің көлемін бақылауға болады.

Шындық:
Бұл кез келген адамның қолынан келмейді. Бағдаршамның қызыл түсі жанғанда өткен секілді. Үлгеруің де, үлгермеуің де мүмкін.

Миф:
Қымбат және сапасы жоғары алкогольдің зияны жоқ.

Шындық:
Кез келген алкогольдің құрамында болатын этил спирті (этанол):

- ішкі ағзаларды зақымдайды;
- созылмалы гастрит, бауыр циррозы, жүрек, бүйрек майының дистрофиясы және т.б. ауруларға әкеліп соқтырады;

- ақыл-ойдың, еңбекке қабілеттің, зейіннің, есте сақтауды төмендетеді;
- психологиялық ауруға;
- психикалық және физикалық тәуелділікке шалдықтырады.

«Қарағанды облысының білім басқармасы»
ММ қолдауымен
Қарағанды, 2021 ж.

Миф:
Алкоголь қиындықтарды шешуге көмектесеседі.

Шындық:
Алкоголь көбінесе мынандай қиындықтарға әкеледі:

- жол-көлік оқиғасы;
- тұрмыстық жарақат;
- кісі өлтіру;
- улану мен қайғылы оқиға (өлімге дейін) секілді

Миф:
Сыра зиянсыз сусын.

Шындық:
Сыра алкогольсіз болса да құрамында алкогольді қабылдауды және сіңіруді күшейтетін, сондай-ақ, әйелдер гармонына ұқсас — фитоэстроген заттегі бар, ол:

Ер адамдарда:

- әйел адамдарға тән семіздік;
- дауыс ырғағының өзгеруі;
- әйелдерге қызығушылығы төмендейді;
- белсіздік дамиды.

Әйел адамдарда:

- дауыс жуандайды;
- ер адамдарға тән мінез-құлық пайда болады.

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!

ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ

ҚОҒАМДЫҚ ҚОРЫ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД КАЙСАР

ІШІЛГЕН ІШІМДІК КӨЛЕМІ МАҚТАНЫШ ЕМЕС!

СЕН НЕНІ ТАҢДАЙСЫҢ?

ПРИЗНАКИ ПОЯВЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- возбуждение или заторможенность;
- резкое изменение характера и интересов;
- смена круга общения;
- расширенные или суженные зрачки;
- следы инъекций на коже;
- специфический запах анаши или уксуса;
- повышенный интерес к лекарственным препаратам в домашней аптечке;
- увеличение финансовых запросов, пропажа вещей и денег из дома.

ПОМНИТЕ! ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ, ТЕМ ЛЕГЧЕ БУДЕТ СПРАВИТЬСЯ С БЕДОЙ!

Даже однократный приём наркотика опасен:

- желанием употреблять наркотики после первой пробы;
- возможным развитием психической зависимости;
- передозировкой наркотических средств;
- не исключаются аллергические реакции на наркотики;
- реальная возможность заразиться СПИДом при внутривенном употреблении наркотиков;
- влечение к наркотикам может сохраняться на протяжении всей жизни.

При поддержке ГУ «Управление образования Карагандинской области»
Караганда, 2021 г.

ПАПЫ И МАМЫ! БАБУШКИ И ДЕДУШКИ!

Проблема наркотизации молодежи приобретает ужасающий характер. Проблема эта серьезная опасность реальна.

Вашему сыну или дочери могут предложить наркотики где угодно: во дворе, в подъезде, рядом со школой, в колледже, на дискотеке и т.д. Эта беда может коснуться каждого, независимо от ранга и общественного положения.

Обстоятельства нашей жизни таковы, что родители очень мало времени проводят со своими детьми. Вам необходимо знать и оценить реальность угрозы, чтобы прийти вовремя на помощь Вашим детям. Возрастные психологические особенности подросткового периода (склонность к подражательству, подчиняемость, повышенная внушаемость, слабость воли и т.д.) ускоряют формирование желания употреблять наркотические вещества.

Подтолкнуть к употреблению наркотиков подростка могут многие факторы: стремление быть как все, желание изменить свое состояние или статус, для стимулирования чувства уверенности или просто из любопытства.

Лучше Вас никто не знает Вашего ребенка, поэтому вовремя заметить необычное поведение можете только Вы.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ ДЕТЯМ!

ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ

ҚОҒАМДЫҚ КӨРІ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД КАЙСАР

МОЛОДЕЖЬ — ПРОТИВ НАРКОТИКОВ!

ПОДУМАЙ, ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО НАДО?!

Когда протягивают наркотик — ты рискуешь отдать свою жизнь ради чужой прибыли!

Вдумайся в эти строчки!
СКАЖИ НАРКОТИКАМ — НЕТ!

МЫ ВЕРИМ В СВОИ СИЛЫ И СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ БЕЗ НАРКОТИКОВ!

Активация Windows
Чтобы активировать Windows

ЕСІРТКІГЕ ТӘУЕЛДІЛІКТІҢ ПАЙДА БОЛУ БЕЛГІЛЕРІ:

- қозушылық немесе тежеушілік;
- ынтасының немесе мінезінің бірден өзгеруі;
- қарым-қатынас ортасының ауысуы;
- қарашықтың кеңеюі немесе тарылуы;
- терідегі инъекция орындары;
- сірке суына немесе анашаға тән иіс;
- үйдегі дәрі қорапшасындағы дәрілік препараттарға деген қызығушылық;
- үйден ақша және заттардың жоғалуы, қаржы сұранысының ұлғаюы.

ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ! МІНЕЗ -ҚҰЛҚЫҢЫЗДАҒЫ ӨЗГЕРІСТЕРДІ ЕРТЕРЕК БАЙҚАСАҢЫЗ, ҚАСІРЕТПЕН КҮРЕСУ ДЕ ОҢАЙҒА СОҒАДЫ!

Есірткіні бір рет қолданғанның өзі қауіпті:

- есірткінің сынамасын бір рет қолданғаннан кейінгі қалауы;
- психикалық тәуелділіктің даму мүмкіндігі;
- есірткі заттарының шамадан тыс мөлшері;
- есірткіге аллергиялық реакциялардың болу мүмкіндігі;
- есірткіні пайдалау арқылы ЖИТС жұқтыру мүмкіндігі;
- есірткіге құмарлық өмір бойы сақталуы мүмкін,

«Қарағанды облысының білім басқармасы»
ММ қолдауымен
Қарағанды, 2021 ж.

ӘКЕЛЕР МЕН АНАЛАР! АТАЛАР МЕН ӘЖЕЛЕР!

Жастар арасында нашақорлық мәселесі жан түршігерлік сипатты белең алып келеді. Бұл аса маңызды да, нақты қауіпті мәселе.

Сіздің ұлыңызға немесе қызыңызға есірткіні кез келген жерде: есіктің алдында, подъезде, мектептің жанында, колледжде, дискотекада және. кез келген жерлерде ұсынуы мүмкін. Бұл қасіретке кез-келген адам душар болуы мүмкін. Біздің өмір сүру дағдымызға байланысты, ата-аналар балаларымен өте аз уақыт өткізеді. Жасөспірімдік психологиялық ерекшеліктері (еліктеуге бейімділігі, тәуелділік, иланушылық және т.б. есірткі заттарын қолдануға деген сезімінің қалыптасуын жылдамдатады.

Жасөспірімдерді есірткі қолдануға көптеген факторлар итермелеуі мүмкін: барлығы сияқты болуға ұмтылу, өз жағдайын немесе статусын өзгертуді қалауы, сенімділік сезіміне дем беру үшін, жай қызығушылық.

Сіздің балаңызды сізден басқа ешкім білмейді, сондықтан балаңыздың қылықтарын тек сіз ғана байқай аласыз.

Өз балаңызға мұқият болыңыз!

ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ

ҚОҒАМДЫҚ ҚОРЫ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ФОНД КАЙСАР

ЖАСТАР - ЕСІРТКІГЕ ҚАРСЫ!

МҰНЫҢ САҒАН КЕРЕГІ БАР МА? ОЙЛАН!

Біреу есірткі ұсынғанда — сен біреудің пайдасы үшін өз өміріңді қауіп-қатерге қоясың!

Мына сөздерге терең бойлап көр!

ЕСІРТКІГЕ — ЖОЛ ЖОҚ!

БІЗ ӨЗ КҮШІМІЗГЕ ЖӘНЕ ЕСІРТКІСІЗ ЖАРҚЫН БОЛАШАҚҚА СЕНЕМІЗ!

Активация Windows
Чтобы активировать Window

Производят насвай кустарным способом в домашних условиях. Основными компонентами являются махорка или табак, дополнительными — гашёная известь, куриный помёт или верблюжий кизяк, различные растения, клей, масло.

Насвай содержит такие тяжелые металлы, как свинец, ртуть, кадмий и мышьяк. Для улучшения вкуса в него нередко добавляют приправы. В продажу насвай поступает в виде маленьких «шариков» или «палочек», пластичной массы или порошка грязно-зелёного цвета.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ ОТ ЭТОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ!

При поддержке ГУ «Управление образования Карагандинской области»
Караганда, 2021 г.

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАСВАЯ:

- никотиновая зависимость, при которой организм человека постоянно требует новых порций насвая;
- проблемы с памятью и плохое усвоение учебного материала, изменения личности и нарушения психики у подростков;
- раковые заболевания полости рта и гортани;
- инсульты и инфаркты в результате сужения сосудов мозга, сердца и других органов;
- разрушение зубов и повреждение десен;
- гастриты и язвы желудка, как следствие заглатывания слюны и гашёной извести;
- кишечные инфекции и вирусный гепатит, поскольку изготовление в домашних условиях не гарантирует чистоту продукта;
- нарушение детородной функции в виде бесплодия;
- токсическое поражение печени и почек солями тяжелых металлов.

**ЗНАЙТЕ!
УПОТРЕБЛЕНИЕ НАСВАЯ - ОПАСНАЯ ЗАБАВА!
НАСВАЙ ГУБИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА!**

ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ

НАСВАЙ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ – ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Насвай (насыбай, нас, нос, айс)

вид некурительного табачного изделия, издревле традиционного для стран Центральной Азии: Узбекистана, Таджикистана, Туркмении, Киргизии, Афганистана, юга Казахстана и запада Китая

Активация Windows
Чтобы активировать Window

Насыбайды үй жағдайларында бейберекет жасай береді. Оның негізгі өнімдерінің бірі — махорка мен темекі, ал оған қосымша қосатын өнімдері — сөндірілген әк, түйе тезегі, әр-түрлі өсімдіктердің күлі, желім, май болып табылады.

Насыбайдың құрамында қорғасын, сынап, кадмий және мышьяк сияқты адам ағзасына зиян келтіретін ауыр металдар бар. Насыбайдың дәмін жақсарту үшін әр-түрлі дәмдеуіштер де қосады. Насыбай сатылымға қара-жасыл түсті «түйіршектер және таяқшалар» түрлері кіреді.

БАЛАЛАРЫҢЫЗДЫ ОСЫ ҚАУІПТІ ДАҒДЫЛАРДАН САҚТАҢЫЗ!

«Қарағанды облысының білім басқармасы»
ММ қолдауымен
Қарағанды, 2021 ж.

НАСЫБАЙДЫ ПАЙДАЛАНУДЫҢ САЛДАРЫ:

- никотинге тәуелділік, адам ағзасы үнемі насыбайды қажет етіп тұрады;
- жасөспірімдердің оқу материалдарын, есте сақтау қабілеті және мидағы психологиялық өзгерістердің бұзылуы;
- ауыз қуысы мен көмей обыры ауруы;
- ми тамырларының қысылу салдарынан инсульт және инфаркт болу қаупі;
- тістің бұзылуы және қызыл иектің зақымдануы;
- әк-ауыз қуысы сілекейі арқылы жұту салдарынан, гастрит пен асқазан жарасының пайда болуы;
- үй жағдайларында дайындалатын өнімдердің салдарынан болатын ішек инфекциясы;
- бала туу функцияларының бұзылуы және белсіздік;
- насыбайға қосылған ауыр металдардың салдарынан бүйрек және бауырдың улануы.

БІЛІҢІЗ!
НАСЫБАЙДЫ ПАЙДАЛАНУ-АСА ҚАУІПТІ ІС!
НАСЫБАЙ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ҚАУІП ТУҒЫЗАДЫ!

ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫНЫҢ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫ

ҚАЙСАР

НАСЫБАЙ ЖӘНЕ ОНЫҢ САЛДАРЫ ТУРАЛЫ ӘР АДАМ БІЛУІ ТИІС!

Насыбай (нас, мұрын, айс)

ежелгі Орта Азия елдерінде: Өзбекстанда, Тәжікстанда, Түркменстанда, Қырғызстанда, Ауғаныстанда, Қазақстанның Оңтүстігі мен Қытайдың Батыс өңірлеріндегі халықтардың көп пайдаланатын темекі өнімінің шегілмейтін түрі

Активация Windows
Чтобы активировать Windows