

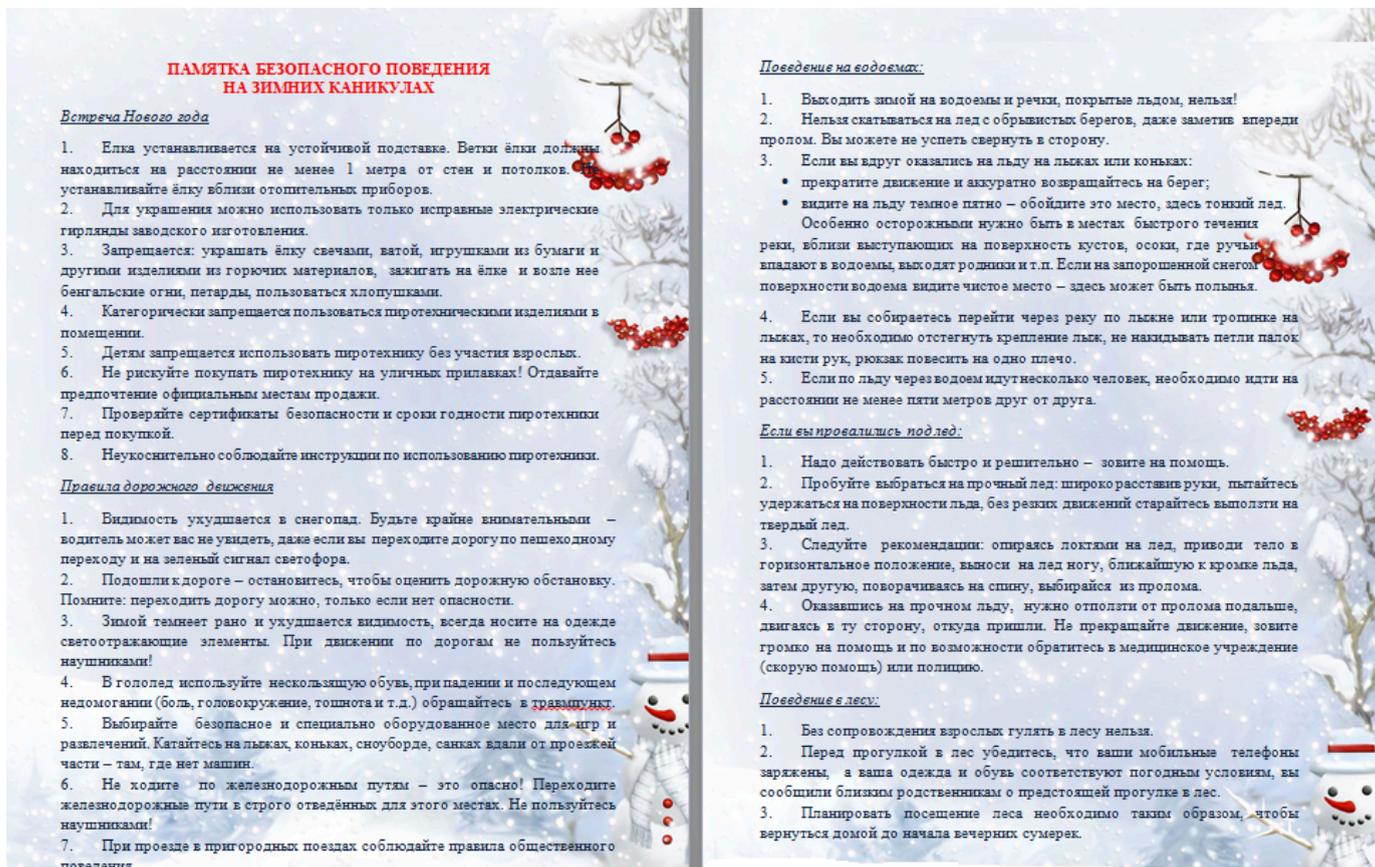
ЗАКОН. ПРАВА. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

<https://mir.pravo.by/library/labirint/>

Проверь себя. <https://mir.pravo.by/contest/Turnir/>

https://mir.pravo.by/contest/sila_zakona/

Правила безопасного поведения во время зимних каникул.



https://youtu.be/_eb0GyYdPNA

<https://youtu.be/8EHRvua4oBY>

https://www.youtube.com/watch?v=cl5CxbxYxSE&list=PL6UfMc07JDjYGdh8ltwb_Is6BkMsKXyFd&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=G2_xQIral-Q&list=PL6UfMc07JDjYGdh8ltwb_Is6BkMsKXyFd&index=3

https://www.youtube.com/watch?v=ihI-Z38MOxo&list=PL6UfMc07JDjYGdh8ltwb_Is6BkMsKXyFd&index=10

Безопасность для младших школьников

https://www.youtube.com/watch?v=ybVrt3fo_Ag&list=PL6UfMc07JDjYGdh8ltwb_Is6BkMsKXyFd

Сделай правильный выбор. Мы против наркотиков.

<https://www.youtube.com/watch?v=NZLY9FL3348&t=36s>

https://www.youtube.com/watch?v=WxBXIMmD3_k

<https://www.youtube.com/watch?v=TZeASXpcNJY>



МОЛОДЁЖЬ И НАРКОТИКИ

Кто больше ищет новых впечатлений, чем подростки? Жажда приключений и открытий нередко толкает их на разные эксперименты, к сожалению, часто деструктивные. Например, попробовать наркотики. Кто-то стремится к творческому самовыражению, кто-то бунтует, не желая подчиняться принятым обществом правилам и законам, кто-то подстёгивает пример окружающих. Итог один – зависимость и огромные проблемы со здоровьем.

ТЕКСТ: Минская областная детская клиническая больница

Наркомания – это заболевание как личности, так и общества. Она начинается как знакомство с чем-то новым, модным и позволяющим на время оказаться «в грёзах» – состоянии изменённого сознания. В последние годы появилось огромное количество новых, относительно дешёвых наркотических препаратов, что вместе с социопсихологическими причинами провоцирует молодёжь их попробовать.

ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ:

- проблемы в семье;
- протест против устоев общества;
- отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности за свои поступки и действия;
- неуверенность в себе;
- неопределённость будущего;
- чувство незащищённости, страха, тревожность;
- подражание сверстникам, кумирам;
- повышение популярности у ровесников;
- дефекты в семейном воспитании (от властной гиперпротекции до полного попустительства), при которых детям не хватает родительского внимания, заботы, любви;
- кризис моральных ценностей в современном обществе;
- разрыв поколений, когда люди разных возрастов существуют лишь в своих социальных нишах.

ПРИЗНАКИ ПРИЕМА ПСИХОТРОПОВ:

- неестественно узкие или широкие зрачки;
- отсутствующий взгляд;
- часто неприятный внешний вид;
- отёки на кистях рук;
- крошащиеся тёмные зубы;
- малопонятная речь;
- неловкие, заторможенные движения при отсутствии запаха алкоголя;
- раздражительность;
- грубость.

У разных наркотиков ведущими могут быть разные признаки, но все они связаны с состоянием изменённого сознания.

АВСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ

Иначе «ломка», синдром отмены. Возникает при полном выведении наркотических препаратов из организма. Человек практически не спит по ночам, не может лежать неподвижно. Такое состояние относительно стойко могут перенести только лица, недолго употреблявшие наркотики, или те, о ком заботятся родные. В ином случае все действия наркомана направляются на поиск очередной дозы наркотического вещества. Ему ничего не интересно, он выпадает из социума, так как не может полноценно выполнять ни учебную, ни какую-либо другую деятельность.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

В нашей стране уже давно проводится комплекс мер по профилактике и противодействию наркомании. Детям, подросткам и молодёжи предоставлены широкие возможности для самореализации в различных сферах деятельности. Если индивид вовлечён в интересную для него сферу, это полезно и ему, и обществу. Кроме того, тогда в его жизни точно не останется места наркотикам.

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Психотропные препараты воздействуют на весь организм. Если делается инъекция, то вещество попадает в кровь и быстрее отравляет внутренние органы и системы. При пероральном способе оно действует не так стремительно. Но проблемы могут возникнуть даже при первом употреблении.

- Последствия:**
- ослабление иммунной системы;
 - повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;
 - проблемы с сердцем (от аритмии до инфаркта);
 - тошнота;
 - рвота;
 - боли внизу живота;
 - потеря сознания;
 - поражение печени;
 - приступы судорог;
 - риск инсульта и структурные повреждения головного мозга;
 - психические нарушения;
 - гормональные изменения;
 - потеря аппетита;
 - проблемы с лёгкими;
 - риск развития онкологических заболеваний;
 - повышенный риск заражения ВИЧ, вирусными гепатитами (при использовании общими шприцами и другими принадлежностями для инъекций);
 - сифилис;
 - столбняк;
 - гнойничковые инфекции;
 - летальный исход.

Человек в наркотическом опьянении неверно оценивает ситуации и неправильно реагирует на них, что может повлечь травмы и даже смерть.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

ЕСЛИ ПРЕДЛАГАЮТ НАРКОТИКИ

1. Назови причину. Скажи, почему не хочешь этого делать: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».
2. Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
3. Выбери союзника. Это должен быть человек, который будет согласен с тобой. Данная мера помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
4. Избегай подобных ситуаций. Люди, предлагающие наркотики и где они собираются. Постарайся быть подальше от таких мест и людей.
5. Дружи с теми, кто не употребляет психотропы. Настоящие друзья не будут заставлять принимать наркотики и не станут давить этого сами.



Принципы счастливой жизни.

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА «ДОРОЖИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ»

Многие думают, что, когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас. Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите.

Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее.

Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе.



Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.

Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

- Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".
- Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).
- Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывая обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.
- В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.
- Мы не имеем права уходить из жизни сами. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе.

Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!

Проверь себя. Здоровый образ жизни.

<https://www.testwizard.ru/test.php?id=21974>

Путь к здоровью



Где ты переписываешься? Безопасность в интернете.

Продолжаем совместный проект с МТС. Обмен мгновенными сообщениями сегодня стал одним из основных средств связи для многих людей. Чаты активно используются как в личной коммуникации, так и для связи по рабочим вопросам. Особенно любят их подростки. Что ждёт ребёнка в чате и каких правил безопасности при таком общении надо придерживаться, рассказал ведущий специалист по

информационной безопасности компании МТС Юрий Ламан.

Что такое чат?

Чат (с англ. «болтовня») – это средство обмена быстрыми сообщениями в режиме реального времени, а также программное обеспечение для организации подобного общения: WhatsApp, Viber, Telegram и др. Но в большинстве случаев чат – это всё же часть сайта или соцсети, где можно обо всём на свете переписываться с пользователями, которые в данный момент находятся в Сети и не обязательно знакомы пользователю.

Чаты бывают:

- общие – с большим количеством участников;
- приватные – для небольшой компании или двух человек;
- анонимные – где никто никого не знает и не видит.

Для одних необходима регистрация с указанием настоящих имени и фамилии, для других достаточно придумать ник: Кот Леопольд 01, Сириус Блэк и т. д.

Существуют ли возрастные ограничения для общения в чатах?

Раньше таких ограничений не было совсем, теперь на некоторых сайтах для доступа к чату система уточняет возраст: «Вам уже есть 18 лет?». Однако пользователь не всегда честно отвечает на этот вопрос. В соцсетях или мессенджерах проще: подростки сами создают беседы для общения и выбирают, кого туда добавлять. На некоторых площадках можно зайти в аккаунт и посмотреть дату рождения (Facebook, «ВКонтакте»).

Есть ли чаты, небезопасные для подростков?

Небезопасно может быть в любом чате, где вы общаетесь с незнакомыми людьми. Но есть специально созданные чаты, в которых публикуют материалы эротического содержания, склоняют к незаконным действиям, отправляют спам, неприемлемую рекламу. Как туда попадают? Например, взламывается страница одного из друзей подростка и с неё отправляется ссылка на чат со словами: «Смотри, что я нашёл. Там с такими классными ребятами можно познакомиться!» Ребёнок переходит и натывается на злоумышленников, которые начинают его «обрабатывать». В таких чатах детей могут подталкивать к опасным для их жизни и здоровья действиям: перебежать дорогу перед машиной, погулять по ночной трассе, выпрыгнуть из окна и т. д. Такие чаты нужно блокировать, а администраторам отправлять жалобу. Есть ли польза от анонимных чатов?

Из плюсов можно выделить технические особенности такого чата: как только человек понимает, что не хочет продолжать беседу с собеседником, он может выбрать функцию «завершить общение» и переключиться на другого пользователя, в данный момент находящегося онлайн. В остальном есть большой риск наткнуться на злоумышленника или просто на неадекватного человека, который может навредить ребёнку. В анонимных чатах есть только никнейм человека. Кто он, как выглядит, сколько ему лет, с какой целью решил пообщаться с подростком – неизвестно.

КАК ПОДРОСТКУ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ, ОБЩАЯСЬ С НЕЗНАКОМЦАМИ В АНОНИМНЫХ ЧАТАХ?

1. Выбирать чаты, в которых можно легко завершить общение с нежелательным собеседником, заблокировав его.
2. Не отвечать на вопросы, касающиеся личной информации.
3. Не реагировать на предложения вступить в какую-либо группу, прислать интимные фото или видео, сделать что-либо незаконное, опасное для жизни. Сразу завершать общение с таким человеком.
4. Сделать скриншоты переписки, которые можно показать родителям, и попросить их помочь. Можно попробовать отправить жалобу модераторам, но вычислить злоумышленника в анонимном чате, скорее всего, не получится.

Что делать, если подросток столкнулся с недоброжелателями?

Не поддаваться на провокации. Недоброжелатели будут пытаться вывести на негативные эмоции, доставлять психологический дискомфорт, стараться выведать и использовать в своих целях личную информацию, принуждать делать что-то незаконное. В любом из этих случаев не реагировать, сделать скриншоты переписки, заблокировать человека и пойти к родителям. Они примут решение, как поступить дальше.

Как помочь своему ребёнку?

Просмотрите переписку, обратитесь к модераторам. Если чат официальный, есть возможность отследить злоумышленника. Сейчас разработчики настраивают приложения так, что при использовании определённых слов недоброжелатель будет блокироваться автоматически. В случае необходимости с сохранённым диалогом можно обратиться в правоохранительные органы.

Можно ли предотвратить утечку данных?

От этого никто не застрахован. Но можно максимально себя обезопасить. Во-первых, стоит использовать только проверенные, официальные чаты в соцсетях или мессенджерах. Во-вторых, отправляйте информацию о себе, свои фото и видео только в том случае, если вы готовы к тому, что она попадёт в чужие руки.

Также можно покопаться в настройках приложений. Например, в WhatsApp, Viber, Telegram, Signal, Skype, Facebook Messenger можно настроить очистку чатов: отправленные сообщения автоматически будут удалены после их прочтения или по истечении срока, установленного пользователем. В Viber, Telegram, Signal можно запретить делать скриншоты или уведомлять, если их сделал собеседник. В Zoom отключить запись экрана.

Родителям стоит установить программу родительского контроля, чтобы быть в курсе, в каких чатах сидит ребёнок, с кем переписывается. Также можно самим заблокировать потенциально опасного человека.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. Скачивайте приложения, где используются чаты, только в официальных онлайн-сторах.
2. Настройте двухфакторную аутентификацию в мессенджере. Это можно сделать в WhatsApp, Viber, Telegram, Signal.
3. Выбирайте только те приложения, которые имеют сквозное шифрование.
4. Запретите в настройках получение сообщений от незнакомых контактов.
5. Отключите автоматическую загрузку файлов.
6. Не переходите по ссылкам и файлам, предварительно не убедившись, что их отправил друг или знакомый.
7. Избегайте обмена личной информацией в чатах.
8. Соблюдайте осторожность при использовании чатов через общедоступные сети Wi-Fi.