ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ПОДРОСТКАМИ И МОЛОДЕЖЬЮ

- Потеря интересов к учебе и обычным увлечениям, прогулы занятий, резкое ухудшение успеваемости
- Появление отчужденности, эмоционально «холодного» отношения к окружающим
- Перепады настроения, эпизоды раздражительности, грубости, агрессивности, сменяющиеся периодами неестественного благодушия, веселья, «дурашливости»
- Изменения в поведении: задерживается на прогулках, общается с людьми, склонными к употреблению алкоголя, наркотиков и др., проводит время в новой компании из старше по возрасту детей
- Посещает «сомнительные» сайты в интернете
- Эпизодическое наличие крупных сумм денег, несоответствующих достатку семьи, появление долгов
- Повышенный интерес к детям из обеспеченных семей, назойливое стремление с ними подружиться
- Наличие таких атрибутов наркотизации, как шприцы, иглы, небольших пузырьков, упаковок из-под таблеток, небольших кулечков из целлофана или фольги, наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта
- Наличие следов от инъекций, раздражений на коже, слизистых
- Изменение аппетита от полного отсутствия до резкого усиления, «обжорства», периодическая тошнота, рвота
- Нарушения ночного сна, сонливость днем
- «Беспричинно» узкие или широкие зрачки
- Охриплость голоса

ЖЕЛАЕМ КАЖДОМУ ЧЕЛОВЕКУ НАСЛАЖДАТЬСЯ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ ВО ВСЕХ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯХ, ВЕДЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, И БЫТЬ СВОБОДНЫМ ОТ ЛЮБЫХ ВИДОВ ЗАВИСИМОСТЕЙ.

ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ!

Лечение ВСЕХ видов зависимости!

Бюджетное учреждение здравоохранения Омской области «Наркологический диспансер»



ЗОЖ55

Информационный портал о здоровом образе жизни

ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ
НАРКОТИКОВ

КОСВЕННЫЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ



Стекляный взгляд
или красные глаза



Заторможенная или
слишком быстрая речь



Неряшливый вид



Резкая жажда и
желание сладкого



Неуклюжие движения,
нарушение кординации



Проблемы с зубами,
сухость кожи и волос



Необоснованная агрессия
или полное безраличие



Резкое ухудшение
успеваемости



Финансовые проблемы

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - ЗДОРОВАЯ СТРАНА!

2024 ГОД СЕМЬИ

Уважаемые родители! Специалисты Областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики напоминают о важности формирования здоровых привычек у детей с самого раннего возраста.

Здоровая семья - здоровый ребенок



Начните с себя! Важно помнить, что здоровый образ жизни зарождается именно в семье. Правильное питание, совместная физическая активность и режим дня – залог формирования «правильных» привычек у ребенка.



Здоровый рацион

С самого раннего детства старайтесь прививать детям правильное отношение к еде. Прием пищи должен иметь четкий распорядок с минимальным количеством перекусов. Постарайтесь заменить шоколадные конфеты, пирожные и сладкие газированные напитки на фрукты, натуральные йогурты и сухофрукты. Готовьте вместе с детьми полезные блюда. Это способ приятно провести время и поможет ребенку запомнить принципы «здоровой кулинарии».

Гигиена



Мыть руки перед едой и после улицы, чистить зубы два раза в день – утром и вечером, регулярные водные процедуры - все это защищает ребенка от многих проблем со здоровьем.

Чтобы гигиенические процедуры были увлекательнее, приобретите ароматное мыло, яркую мочалку или забавную зубную щетку. Старайтесь, чтобы в ванной ребенку было комфортно.



Физическая активность

Спорт и подвижные игры на свежем воздухе — это лучший вид досуга для детей! Если ребенок не проявляет интерес к физической активности и прогулкам, поинтересуйтесь его предпочтениями, возможно он хочет заниматься определенным видом активности, - помогите ему найти подходящие секции и кружки.

В теплое время года отдавайте предпочтение совместным играм и активностям на воздухе!

Здоровый сон



Сон – основа здоровой жизни!

Позаботьтесь о том, чтобы окна в комнате были затемнены плотными шторами и выключены все электроприборы и гаджеты. Вместо просмотра телевизора или игр на планшете предложите ребенку интересную книгу. Или уделите вечернее время теплой беседе и обсуждению событий, произошедших за день.

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики