

Все просто: думай
хорошо – будет хорошо





Веселое
выражение
лица
постепенно
отражается
и на
внутреннем
мире.



Смотри в будущее с оптимизмом!

А прошлое воспринимай с иронией)))

Памятка подростку

Если вы не хотите стать жертвой насилия, соблюдайте несколько правил:

1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой друга, в котором вы уверены.

2. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдете не попрощавшись. Если вы покидаете компанию с кем-то, то скажите друзьям, с кем.

3. Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности.

4. Установите для себя четкие пределы: чего вы хотите, а чего не позволите.

5. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации.

6. Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, даже если этим вы можете задеть чувство другого.

7. Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею (это придаст вам большей уверенности, и вы сможете лучше контролировать свои действия). Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попросите провожающего запомнить или записать номер автомашины.

8. Нет совершенно верных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные для вас знаки, которые могут насторожить, например неуважение к человеку, нарушение его личного пространства. Будьте осторожны, если кто-то: находится к вам слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который вы в связи с этим испытываете; пристально смотрит на вас и демонстративно разглядывает; не слушает того, что вы говорите, и игнорирует ваши чувства; ведет себя с вами как хороший знакомый, хотя это не так. Обращая внимание на знаки подобного рода, вы можете уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других местах. Такая ситуация может сложиться, когда вы встречаетесь с кем-то впервые, идете в кино или на дискотеку, находитесь в компании друзей или знакомых.

9. Если вы находитесь с кем-то, кто заставляет вас чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует ваши чувства или выказывает неуважение к вам каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком



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;
- при совместных занятиях спортом;
- в общественном транспорте;
- через животных или при укусах насекомых.

Знания - ключ к твоему здоровью



Кто может быть инфицированным?

Независимо от того, сколько тебе лет, где ты живешь и с кем дружишь, риск инфицирования существует. Каждый может заразиться. Поэтому ты обязан быть осторожным!

Жизнь слишком прекрасна, чтобы тратить ее на сомнительные удовольствия.

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.

Получить консультацию и обследование на ВИЧ можно в любом медицинском лечебном учреждении.



Ваше поведение - Ваше здоровье!

Профилактика ВИЧ и СПИДа



СПИД остается навсегда

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

ЧТО ТАКОЕ ВИЧ?







Вирус Иммунодефицита Человека

Если организм здорового человека благодаря иммунитету сопротивляется болезням и легко побеждает многие из них, то у человека, зараженного ВИЧ, иммунитет резко снижается, и на этом фоне организму трудно справиться даже с самой обычной болезнью

ЧТО ТАКОЕ СПИД?

Синдром приобретенного Иммунодефицита – финальная стадия ВИЧ-инфекции, на которой любая болезнь может представлять смертельную опасность для человека

ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ:

-  Незащищенный (без презерватива) половой акт с зараженным партнером
-  Совместное использование шприцев или другого инъекционного оборудования
-  Использование чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток с остатками крови
-  Использование нестерильного инструмента для татуировок и пирсинга
-  Передача вируса от ВИЧ-положительной матери ребенку— во время беременности, родов и при кормлении грудью
-  Лечебно-диагностические манипуляции (операции, переливание крови, инъекции и т.п.)

1 ДЕКАБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ



КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ:

Симптомы мало чем отличаются от обычной простуды. Через несколько недель после заражения у человека повышается температура, увеличиваются лимфатические узлы. Появляются боль в горле, красные пятна на теле, диарея. Однако эти симптомы вскоре исчезают и вовсе не проявляются.

**ТОЛЬКО АНАЛИЗ КРОВИ
МОЖЕТ ПОКАЗАТЬ,
ИНФИЦИРОВАН ЧЕЛОВЕК
ИЛИ НЕТ**

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:

-  При прикосновении и рукопожатии
-  При поцелуе
-  При массаже
-  При питье из одного стакана
-  При использовании общей одежды и постельным бельем
-  При использовании общим туалетом

У ВАШИХ БЛИЗКИХ ИЛИ ДРУЗЕЙ ОКАЗАЛСЯ ВИЧ?

НЕ отворачивайтесь от них. Будьте с ними деликатны, но не стесняйтесь говорить об их проблеме.

Им очень нужна Ваша поддержка!

**ВИЧ - ЭТО ПРОБЛЕМА,
КОТОРАЯ НЕ ДОЛЖНА
РАЗОБЩАТЬ ЛЮДЕЙ!**

Советы для подростков

- НЕ УБЕГАЙ ИЗ ДОМА! Если жизнь дома невыносима, поговори с преподавателем или кем-то, кого ты уважаешь. Как только ты убежишь из дома, ты окажешься в руках людей, которые попробуют использовать тебя в наркобизнесе, порнографии или проституции.
- Будь очень осторожен с людьми, предлагающими свою дружбу. Помни, что, когда ты чувствуешь себя одиноким или угнетенным, ты – простая цель для негодяя, который притворно будет заботиться о тебе.
- Никогда не принимай приглашения в безлюдные или неизвестные места. Будь осторожен с людьми, предлагающими тебе работу со слишком хорошей оплатой. Если хочешь подработать, найди работу через знакомых.
- Никогда не соглашайся, чтобы тебя фотографировали незнакомые люди, даже если они обещают сделать тебя знаменитым и говорят, что все знаменитости так начинали.
- Никогда не садись в автомобиль с незнакомцами.
- Гуляй в группах или с друзьями.
- Всегда сообщай родителям, где вы с друзьями собираетесь быть, и сообщай им об изменении планов.
- Никто не имеет право прикасаться к тебе без твоего согласия. Не стесняйся сказать это тому, кто это попробует сделать.
- Доверься интуиции, если тебе страшно, значит, на это есть причины.