

Правда и мифы о наркотиках

Школа - территория здоровья

20.02.2019

ЗОЖ—это модно!

Тема здорового образа жизни на сегодняшний день очень актуальна. Если совсем недавно среди молодежи было «круто», если ты куришь, выпиваешь или попробовал какой-нибудь наркотик, то сегодня это становится всё менее модно. А тема спорта и ЗОЖа наоборот, становится всё более популярной.

Вред от таких пагубных привычек, как курение и употребление алкоголя, давно доказан. Поэтому, избавившись от этих факторов, ваша жизнь станет намного качественней. У вас будет более крепкое здоровье и улучшенное настроение.

Но знания о действии наркотиков на организм и личность человека нужно довести до молодежи. В этом и заключается главная задача волонтерского движения.



Хотите быть здоровым и счастливым? Тогда начните вести здоровый образ жизни. Я могу сказать, что без вредных привычек живётся намного лучше, легче и счастливей.

Карпова И., 10 класс

В этом выпуске:

ЗОЖ—это модно!	1
Защитайте сами своё здоровье	2
Развешиваем Мифы	3
«Нет вредным привычкам!» Фоторепортаж	4
Спорт—да! Наркотикам—нет!	5

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра»

Конфуций

Фоторепортаж акции «Нет вредным привычкам!» смотрите на стр. 4

Защищайте сами свое здоровье

В настоящее время появилось слишком много желающих управлять сознанием и поведением людей с корыстными для себя целями. Для того, чтобы люди сами отказались от своих интересов и прав, и стали бы исполнять чужую волю, например, менять свою жизнь на наркотики, национальные традиции на западные, общенародную собственность на частную, детские сады на приюты и т.д., нужно сначала нарушить их нормальную психическую деятельность, а потом взять над ней контроль и управлять этими людьми как роботами. Физическое здоровье люди защищают созна-

тельно и самостоятельно. Добровольно, не обращаясь к санитарным врачам, отказываются от употребления гнилых продуктов и грязной воды.

в молодежную субкультуру.

Люди не знают, что им надо спастись от информационно-психологической агрессии, а если интуитивно чувствуют опасность, то не знают как ее устранить. Это проблема, которую необходимо срочно решать.

Хочешь жить?



Наркотики - это всего лишь вещества, которые синтезируются растениями. Они не могут сами "выскочить" из растений, "наброситься" на людей как комары и попасть в кровь. Синтетические наркотики вообще не появляются, если кто-то не захочет их создать. Массовое распространение потребления наркотиков не возможно без мощных, но замаскированных механизмов их внедрения

Подбором зрительных и слуховых воздействий можно управлять сознанием одного человека и миллионов людей, всего общества. "Кто владеет информацией, тот владеет всем", потому что это дает власть над людьми.

Юноши и девушки Советского Союза жили без наркотиков,

были заняты образованием, трудом, увлечениями, отдыхом. Интереса к наркотикам не было. Молодые люди не ставили перед собой цели доставать наркотики и употреблять их для удовольствия. В старших "нормальных" песнях имела гармоничная конструкция из содержательных слов, мыслей,

образов, мелодичных звуков, которая дополнялась красивым голосом, соответствующим костюмом и поведением исполнителей. Песня людей объединяла, вызывала чувства и побуждения, придавала им направленность, воспитывала, развивала и организовывала. В песне жила душа народа.

Давайте проанализируем "разрушительные" песни, которыми заполнен современный эфир. В них нет красивой и гармоничной конструкции. Они состоят из отдельных примитивных элементов. Текст - несколько слов, не содержащих мысли. Звуки - несколько аккордов, не образующих мелодии. Одни и те же слова и звуки

му положению. Пение сопровождается демонстрацией утрированных, примитивных эмоций, вычурных поз, гримас и других выразительных средств, похожих на симптомы острых психозов. От такой музыки люди становятся глупее, грубее, примитивнее. Под такую музыку на дискотеках приобщаются к наркотикам. Такую музыку лучше не слушать. Ее исполнители также разрушают свое и наше духовное, психическое и физическое здоровье.

разумной - без нарушения мышления, восприятия, эмоций, воли и сознания. Поэтому—слушайте хорошую музыку, старые советские песни и сохраняйте традиции.

В. Варшавская
11 класс



«Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни!»

Демокрит

повторяются десятки раз. Певцы одеты и причесаны вопреки полу, возрасту, климату и общественно-

людям нужно научиться распознавать замаскированные разрушительные воздействия на их психическое и нравственное здоровье и защищаться от них.

Любить себя нужно и доставлять себе удовольствия тоже нужно и чем их больше, тем лучше. Однако любовь к себе должна быть

Развенчиваем Мифы

МИФ № 1. Часто можно услышать: «В жизни надо попробовать всё, в том числе и наркотики...»

Многое надо - не спорим. Однако редко кому приходит в голову выполнить норматив Мастера спорта, получить Нобелевскую премию, прыгнуть с парашютом... Или в конце концов, полететь вниз головой с 15-го этажа. Часто наркотик - это последнее, что пробует человек в своей жизни. Жизнь наркомана не богата событиями. Может вместо наркотика попробовать нечто другое



буя себя в разных видах деятельности-

МИФ № 2. С помощью наркотика можно расширить границы сознания.

Границы сознания можно расширить с помощью дыхательных и медитативных техник (йога), про-

сти, в том числе в спорте, творчестве, искусстве, преодолевая свои страхи, развивая свои способности, а также общаясь с разными интересными людьми.



МИФ № 3. Наркотики помогают решать жизненные проблемы (пережить стресс, депрессию, справиться со скукой).

Наркотик не помогает решать поставленные задачи, с его помощью человек только избегает их. Вряд ли можно назвать решение подход: «Чего

не вижу, того нет». Более того, употреб-

ление наркотика приводит к возникновению новых проблем (конфликты с близкими, снижение успеваемости и др.)



гое время наркоман уверен, что он может в любой момент бросить. Наркотик убивает даже самых сильных и талантливых личностей. Многие из них очень скоро изменились, стали слабыми и больными людьми.

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого»

В. В. Путин

МИФ № 4. Наркоманами становятся безвольные люди.

Никто не собирается становиться наркоманом. Дол-



МИФ № 5. Наркотики бывают «лёгкими» и «тяжёлыми». При употреблении «лёгких» наркотиков зависимость не возникает.

Чтобы понять, насколько это высказывание ложно или правдиво, нужно сначала определить, что же такое зависимость? Зависимость делится на физическую (признаки такой зависимости - «ломка») и психическую (когда в отсутствии



наркотика человек чувствует тягу к подобным веществам на уровне подсознания). Все наркотики без исключения вызывают психическую зависимость. А, значит, все наркотики являются «ТЯЖЕЛЫМИ».

Лазаренкова А., 8 класс

«Нет вредным привычкам!» Фоторепортаж



МКОУ «Шайковская СОШ №1»

Адрес Калужская область
Кировский район работы
ж/д _ст Шайковка

Телефон: 8(484)565-93-14
Факс: 8((484)565-93-14
Эл. почта: shaikovkaschool1@mail.ru

Мы в Вебе!
40306s016.edusite.ru

Кружок «Юный журналист»

Руководитель: Статенина Т.В.

Верстка: Золошарёва К., 7 класс

Ткаченко А., 7 класс



Спорту – да! Наркотикам – нет!

На самом же деле, вести ЗОЖ намного проще, чем многие думают. Просто начните с малого. Уберите из своей жизни одну вредную привычку, потом другую и планомерно формируйте новые полезные привычки. Например, начните заниматься спортом.

Спорт – важная составляющая здорового образа жизни. Движение – это жизнь! И это факт. Это даёт нам бодрость, уверенность в себе, здоровье и много чего ещё. Какой именно вид спорта выбрать? Это уже на ваш вкус. Можно просто устроить соревнования на свежем воздухе. Это не только очень полезно и весело. Это воспитывает

волю к победе, командный дух и укрепляет дружбу!

Бабушкина Д., Рыгалова А.,
6 класс

