

Школьная газета

«МОЕ ЗДОРОВЬЕ В МОИХ РУКАХ»

МОУ «Малининская СОШ»

АВТОР: Кайнова Ася -10 класс

ВЫПУСК №1, ОКТЯБРЬ 2020 год



Антинаркотический месячник

«Вместе против наркотиков»

С 25 сентября по 25 октября во всех регионах нашей страны, проходит антинаркотический месячник. В нашей школе проходит ряд мероприятий, посвященных данной тематике, таких как: оформление школьного информационного стенда: классные часы с 1-11 классы по формированию здорового образа жизни; проведение спортивных мероприятий с лозунгом «Мы выбираем спорт»; просмотр фильмов антинаркотической тематики и многое другое.

**Мы призываем всех вести здоровый образ жизни и
отказаться от вредных привычек!!!**



«Быть здоровым — это модно!» Ничто так не важно для человека, как его здоровье! — Вот уж по истине «золотое», бесценное слово..." С давних пор мода, как правило, всегда сопровождает жизнь человека, украшая ее своими новшествами, будоража людские воображения и фантазию. Мода присутствует во всех жизненных сферах: это и новые тенденции в гардеробе человека, это и новики в рационе питания, и, конечно же, новые подходы к образу жизни людей. Но, безусловно, вечным, современным и востребованным у людей является лозунг: «Быть здоровым — модно!». Каких-то крохотных три слова несут в себе глубокий смысл и немалую значимость. Легко подтвердить это жизненными примерами.

Ученики нашей школы следят за своим здоровьем и регулярно занимаются физической культурой и спортом. В нашей школе постоянно проходят спортивные соревнования по разным видам спорта, спортивные праздники, классные часы, посвященные здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек, а так же ребята и за пределами школы любят заниматься спортом.



Почему я говорю НЕТ наркотикам!



Опасность наркотиков

Главной опасностью наркотиков считается то, что после нескольких приемов наркотических средств появляется неконтролируемая тяга к повторным дозам. Наркоман, как правило, в это время уже не задумывается о том, какие опасные последствия таит в себе данный наркотик. Психологическая и физическая зависимость, появляются в скором времени.

Наркотики с каждой новой дозой все больше и больше разрушают мозг и нервную систему наркомана. Нарушения такого характера, как правило, касаются отдельных частей мозга и отдельных нейронов, которые отвечают за смысловые операции и память. Человек не может думать о чем-то другом, кроме наркотика. Его профессиональная деятельность быстро снижается и человек перестает контактировать с общественностью.

Вред наркотиков для здоровья и психики

Наркотики являются целым классом веществ, которые сильно влияют на психику человека и его здоровье. Даже марихуана, которая многим кажется вполне безобидной, вскоре не отпустит человека, и он будет вынужден курить ее снова и снова. Ведь наркотические вещества являются легким способом уйти от этого мира, от сложностей и непонимания, от лени или от тревоги.

Теперь, когда человек принимает наркотическое вещество, он очень быстро достигает покоя и спокойствия. Правда эффект это не длительный. Наркотики имеют весьма недолгое воздействие на мозг, и уже спустя несколько часов человек снова будет вынужден искать деньги на наркотическое вещество и вновь его употреблять.

Человек, который применяет наркотики, теряет все свои прежние цели. Единственной целью зависимого человека становится именно наркотик. Мировосприятие становится другим. Человек теряет интерес к своим увлечениям, к работе, к семье.

Ради одной дозы наркотического вещества человек опускается до постыдных поступков – воровства, грабежа и даже до убийства. Отношения с близкими людьми очень быстро портятся, но зависимого человека уже не остановить. Все нравственные устои и ценности перед наркоманом блекнут. Наркотические вещества приводят человека к тому, что он начинает думать о том, что он приносит миру и близким людям одни неприятности.

Могут появиться суицидальные мысли. Отравленный наркотическими веществами мозг человека способен думать только о том, что лучше будет, если человек добровольно уйдет из жизни.

Вред наркотической зависимости проявляется не только на уровне эмоций и психики, но и на физическом состоянии человека, человек нуждается в медикаментозном лечении. От каждой дозы человеческий организм все больше разрушается – изнашиваются все его системы и органы, умирают жизненно необходимые клетки. Иммуитет падает настолько, что человек уже не может справиться с самым простым насморком.

Вред наркомании для человеческого мозга

Но самый наибольший вред наркотическое вещество наносит именно мозгу человека. Всем известно, что мозг человека можно назвать своеобразным центром управления, откуда идет управление всем организмом. Мозг продолжает контролировать наши действия даже тогда, когда человек спит. Мозг весит около полутора килограмм, и состоит из нескольких частей, которые между собой работают очень слаженно. В мозге у каждой части есть очень важные функции, а вред от наркомании бывает настолько сильным, что эти важные функции либо будут сбиваться, либо откажут вовсе.

Вред от употребления наркотиков можно увидеть практически сразу – наркотик попадает в мозг и его функционирование нарушается. Мозг больше не может работать как раньше, поэтому человек начинает принимать наркотические вещества снова и снова. Стойкая зависимость развивается очень быстро.

К примеру, после одного единственного приема экстази повреждается серотониновая часть мозга. Причем повреждения настолько сильны, что они обратно уже не восстанавливаются. Все наркотические вещества могут влиять на мозг человека по-разному, ведь у всех у них различный химический состав. Некоторые наркотики даже после того, как человек прекратил их употребление, продолжают действовать на мозг. Иногда вещества настолько сильно действуют на мозг, что запускаются необратимые процессы изменения, которые невозможно потом привести в первоначальный вид.

Употребление наркотика сильно влияет на мозг человека и на его мотивационные рецепторы. В процессе приема наркотиков в мозге происходит выброс дофамина, поэтому человек получает эйфорию и удовольствие. Мозг запоминает последовательность действий – укололся (выкурил, выпил) – подождал – получил удовольствие. Поэтому человек хочет употребить наркотик снова.



Давайте, скажем НЕТ курению и алкоголю!!!



Вред курения, алкоголизма!

О пьянстве и курении - вредных для здоровья факторах – говорилось и говорится очень много. Иногда их очень мягко называют «вредными привычками». Алкоголь и никотин нарекли «культурными» ядами. Но именно они, эти «культурные» яды приносят множество бед и страданий – в семьях, коллективах, являются социальным злом для общества. Более того, в результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Проблема употребления алкоголя также очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Проблема «вредных» привычек является весьма актуальной в наше время. Главное «оружие» в борьбе с ними – это информация. Необходимо, чтобы каждый человек знал о действии, о вреде, приносимом ими организму человека.



ЛЮБИМЫЕ ВИДЫ СПОРТА В НАШЕЙ ШКОЛЕ

Спорт-это жизнь, давно это известно всем!!! В нашей школе ребята очень любят заниматься разными видами спорта, но особенно такими как: футбол, волейбол, подвижная игра «Лапта», ходьба на лыжах, спортивное ориентирование и воркаут. Недавно в нашем селе для ребят поставили спортивную площадку с тренажерами и перекладинами для воркаута, так же возле школы есть спортплощадка для игр со специальным антитравматическим покрытием и футбольное поле. И все чаще мы, учителя замечаем наших учеников, занимающихся разными видами спорта.

- «Меня очень радует, когда я вижу наших ребят, занимающихся на площадках и играющих в футбол на поле. Все больше детей стали посещать тренажеры и играть в футбол и «Лапту». Так же с прошлого года к нам в село приезжает тренер по спортивному ориентированию и туризму и многие ребята посещают эти тренировки»- говорит учитель по физической культуре Шиндякова Людмила Алексеевна.

Спорт –это жизнь, это движение, это здоровье!



Статья- Шиндякова Людмила Алексеевна –учитель МОУ «Малинищинская СОШ»