

Пресс-центр Шумиловской школы

Бригантина

Спецвыпуск!

В этом
выпуске:



**Что такое
зависимость?
Какие бывают**



зависимости?

**Я ♥
здоровый
образ жизни**

**Я выбираю
ЗДОРОВЬЕ!**

Что такое зависимость?

Зависимость - это психологическое и физиологическое явление, которое состоит в том, что у человека появляется навязчивая вредная привычка, которая может мешать жить полноценной жизнью. И ладно бы, если бы эта привычка не имела последствий! Но всё чаще в нашей стране поднимают проблему наркомании - самой страшной из зависимостей. Не менее ужасна зависимость от алкоголя, особенно среди молодёжи. Да что говорить, среди школьников тоже нет-нет, да и появятся персонажи, которые хвастаются и гордятся своими зависимостями. Что ещё мы можем отнести к зависимостям? Курение, с которым активно борется наше правительство (и вполне успешно, между прочим!). Сквернословие, на которое не обращают внимание многие из нас, тоже является отвратительной вредной привычкой, зависимостью. А ещё двадцать первый век привнёс в нашу жизнь такие вредные привычки, как зависимость от еды (переедание, или же кофемания) и компьютерную зависимость. Компьютерную зависимость, между прочим, мы можем разделить на игровую и интернет-зависимости. Да-да! Если вы начинаете свой день с просмотра страниц в социальных сетях или просто гуляете по просторам Интернета, это признаки вашей зависимости.



Как решить эту проблему? Отстранить человека от причины образования этого вредного во всех отношениях явления? Но ведь зависимый будет сопротивляться, причём довольно активно. Будет вести себя агрессивно, раздражительно, тревожно. Организм тоже будет настроен против: появятся тошнота, боли, нервозность...

Самое главное - проблему перебороть. Проявить силу воли, если вы сами планируете избавиться от зависимости. Проявить терпение и заботу, если вы помогаете кому-то излечиться. В любом случае бороться нужно. Потому что только здоровый человек чувствует себя замечательно в любой ситуации, легко переносит всяческие изменения в организме или в окружающей его среде, позитивен, спортивен, жизнерадостен!

Какие бывают зависимости? 2 стр.



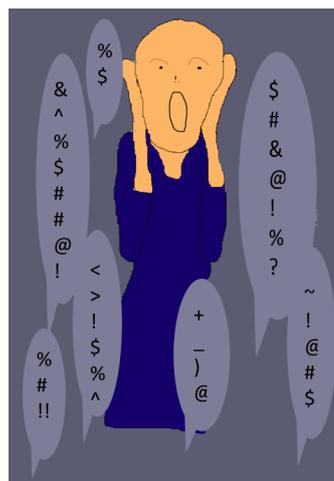
Наркозависимость



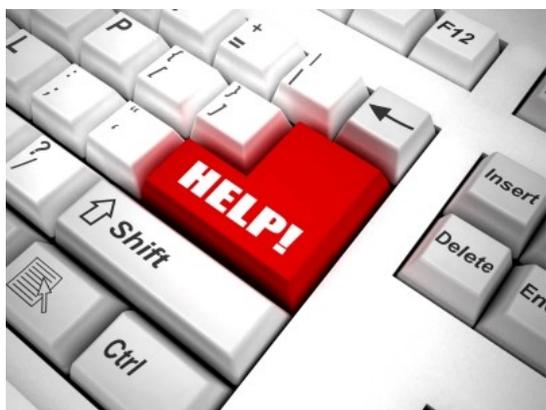
Алкогольная
зависимость



Курение



Скверно-
словие



Компьютерная
зависимость



Зависимость от еды, приём
нездоровой пищи

Какие бывают зависимости?

3 стр.

**НАРКОТИКИ –
пожизненная ломка**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО! НАРКОТИКИ УБИВАЮТ!

Не думайте, что «разок попробую, в любой момент смогу бросить» - это про вас. Ни в коем случае не пробуйте ничего подозрительного, не принимайте таблеток от незнакомцев! Не ешьте и не пейте ничего в компании незнакомцев! Неизвестно, какие цели преследуют люди, которые распространяют эту заразу среди населения. Помните, что в первую очередь риску подвержены самые незащищённые люди - дети! Употребление наркотиков может привести к зависимости, нарушению работы мозга и внутренних органов, к потере связи с действительностью, к смерти.

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬ?

Алкоголь-это химическое вещество, приводящее человека к опьянению и вызывающее зависимость. Алкоголь опасен тем, что когда вы под алкогольным опьянением, вы не следите за своим поведением и не контролируете свои действия и речь. Впоследствии того, что человек в большом количестве употребляет алкоголь, его внешность изменяется в худшую сторону —зубы оранжуют, кожа стареет. Внутренние органы разрушаются —печень и почки функционируют с нарушениями. Употребление большого количества алкоголя может привести к летальному исходу.

Беременные женщины, употребляя алкоголь, не понимают, какой вред приносят своему будущему ребёнку.

Алкоголь попадает в кровь матери, а малыш впитывает его в себя. От этого рождаются дети с патологиями. Да и несформировавшийся организм подростка разрушается при употреблении алкоголя. Они не понимают, какой вред наносят себе, тем самым медленно убивают себя.



ВРЕД КУРЕНИЯ.

Какое удовольствие состоит в том, чтобы вдыхать и выдыхать дым? Да никакого, конечно же. И окружающим становится неприятно общаться с курящим человеком - стойкий запах изо рта, от волос и пальцев перебивает желание разговаривать с курильщиком. Пахнет от одежды, пахнет в квартире, сам курящий уже может не чувствовать запах, но окружающие морщат нос. Курение может привести к проблемам с лёгкими! Курение не спасает вас в нервной ситуации, это миф! Курение не делает вас взрослее или круче! Не нужно курить за компанию! Этим вы приносите очень большой вред своему организму.



Какие бывают зависимости?

4 стр.



ВКУСНАЯ ЕДА - НЕ ЗНАЧИТ «ПОЛЕЗНАЯ»!

Сегодня количество людей, страдающих от ожирения, становится всё больше. К вредным продуктам питания можно отнести практически любой вид еды, если она неправильно выращена, приготовлена или сохранена. Самый страшный враг здоровья – рафинированные продукты. К таким продуктам относятся: сахар, масло и белая мука. Но также среди подростков и взрослых распространён фастфуд. Он оказывает губительное действие! В первую очередь - на внутренние органы, на мозг и систему репродуктивных органов. Высокое содержание жирных калорий тоже не очень полезно для нашего организма. Многие родители позволяют своим детям злоупотреблять сахаросодержащими продуктами, в результате употребления которых возникают такие болезни как ожирение, сахарный диабет, гастрит и кариес.

НАМ НЕ НУЖЕН ИНТЕРНЕТ! МЫ ЕМУ СКАЗАЛИ НЕТ!

Интернет в современном мире имеет очень большое значение для людей, но они даже не подозревают, какую опасность он несёт. Многие подростки затянуты в мир социальных сетей. Ради большой популярности они готовы причинить себе физический и психический вред. В погоне за лайками они могут рисковать своей жизнью. Например, множество молодых людей лезут на крыши домов, чтобы сделать крутые фотографии и видеозаписи, но вместо этого они по своей неосторожности получают травмы или же погибают. Именно поэтому мы решили затронуть эту тему. Интернет отнимает очень много времени, особенно в жизни подростков. Одна из причин, по которым подросткам стоит отказаться от интернета - отвлечение от учебного процесса, от реальной жизни. Подростки очень увлечены социальными сетями, вместо того, чтобы учиться и узнавать что-то новое.



Еще одной причиной является снижение зрения и общее ухудшение здоровья - осанка искривляется, питание нестабильное, нездоровое; сон практически отсутствует. Проводя слишком много времени за интернетом, вы рискуете своим здоровьем! Мы советуем вам делать небольшие перерывы для проведения физкультминутки и упражнений для глаз.

СКВЕРНОСЛОВИЕ - РАЗВЕ ЭТО ПЛОХО?



Конечно, плохо! Мы общаемся на великом и могучем русском языке, речь и так засорена постоянными словами-паразитами, от которых тоже очень сложно избавиться. Мат относится к ним в первую очередь. Он может обидеть, он может разозлить. Но откуда он взялся в нашей речи? Историки пока не пришли к определённому выводу. Но в нашей с вами речи мат может появиться, если наше окружение употребляет крепкие словечки постоянно. Единственное, что может помочь — это резкая перемена общественного мнения и безоговорочное признание сквернословия абсолютно недопустимым. Разумеется, в одночасье такой перемены произойти не может. Пройдет не один год, когда люди наконец поймут, что сквернословие - это плохо.

Как побороть зависимость?

5 стр.

Путей решения проблемы зависимостей много. Но, чтобы бороться с проблемой, нужно её для начала озвучить. Именно поэтому и выходит этот дополнительный выпуск нашей школьной газеты. Как мы предлагаем победить наркотики и предотвратить их употребление? Профилактические беседы, уроки в школах, социальные рекламы на рекламных щитах и в средствах массовой информации. Организация кружков и секций для детей и молодёжи, трудовые бригады и сезонные лагеря тематической направленности. Ведь самые крепкие убеждения мы берём из юного возраста!

То, как нас научили в детстве, ведёт нас потом через всю жизнь! И мы хотим быть свободными от таких страшных зависимостей, как эта.

Чтобы побороть алкогольную и никотиновую зависимости, правительство нашей страны вводит новые законы, например, запрещено продавать эту продукцию людям младше определённого возраста. И проверка возраста идёт по паспорту! Информация о вреде алкоголя и курения есть повсеместно, и это хорошо.

Как победить компьютерную зависимость? Ведь так не хочется отрываться от экрана монитора! Нужно заняться спортом. Например, играете вы в какую-нибудь игру. Проиграли? Тогда встаньте из-за компьютера и сделайте десять отжиманий или приседаний! Обязательно выходите на свежий воздух, проветривайте комнату, делайте влажную уборку (ведь совсем ограничивать себя в работе за компьютером не нужно).

Здоровый образ жизни делает вас практически неуязвимым! Это правильное направление, в котором и нужно следовать. Занятия спортом и правильное питание (без большого количества жирного/сладкого/мучного/вредного) помогут вашему организму справляться с различными стрессами. Ваш организм скажет вам «спасибо!».

Мы уже сделали свой выбор, теперь дело за вами. Если вы хотите быть счастливым человеком, уверенно чувствующим себя и готовым помогать людям, то помните - в здоровом теле - здоровый дух! Именно поэтому мы так любим здоровый образ жизни и выбираем мир без наркотиков!



Я 
здоровый
образ жизни

Использованные ресурсы Интернет:

<https://www.globalhealingcenter.com/natural-health/wp-content/uploads/2015/05/body-burden.jpg>
https://www.ridus.ru/images/2017/9/22/647656/hd_54c69153f2.jpg
http://3.bp.blogspot.com/-NDs2iPE6RLM/ThrD5vxhEkI/AAAAAAAAASU/XVkaq_gJSbE/s1600/needle_figurine.jpg
<https://gontovoy-kod.ru/upload/iblock/777/7779b34584d81c25e24f4f7363e1df26.png>
<https://legkopolezno.ru/wp-content/uploads/2016/10/psihologicheskaya-zavisimost-ot-kureniya.jpg>
<https://www.property118.com/wp-content/uploads/2013/03/Tenant-claims-to-have-moved-out-and-ex-partner-has-moved-in.jpg>
<https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/12b1/00035a88-049cec14/640/img0.jpg>
<http://chdgb.ru/wp-content/uploads/2015/09/tree.jpg>
<https://unim.su/wp-content/uploads/2016/02/Kak-uberech-rebyonka-ot-alkogolya.jpg>
<http://www.russlav.ru/pict/kak-brosit-kyrit-1.jpg>
<https://protvoysport.ru/wp-content/uploads/2015/11/net-fast-fudu.jpg>
<http://school13orel.ru/files/uploads/images/internet.jpg>
http://eslocksmiths.com.au/wp-content/uploads/2014/01/3d-chain-lock-ballheads_freedom-wallpaper.jpg
<http://sportshealthfitnessreview.com/wp-content/uploads/2016/03/Healthy-Heart.png>

Над выпуском работали:

Дмитриева Анастасия, Шуртакова Алина, Алиева Карина, Очиченко Полина, Степанян Яна, Долгова Анастасия, Жданова Эмира, Аскерова Айсел, Колпакова Анжелика, Лысюк Карина—9 Б класс, Василенко Даниил—9 А класс.

Корнеева Елена, Коцур Анастасия, Кенкадзе Артём - 10 класс.

Трофимов Андрей - 11 класс.

Руководитель - Макошина Н.В.

 Наш сайт: <http://school-shumilovo.ru>

 Мы в контакте: https://vk.com/shum_news

 Наш e-mail: shum-prz@yandex.ru

