



**Вестник школы.**

**Учредитель: ЦВР «Эврика» - филиала ГБОУ СОШ**

**им.Н.С.Доровского с.Подбельск**

**Газета Администрации и Совета учащихся ГБОУ СОШ с. Нижнеаверкино Похвистневского района**

**Гл.редактор газеты – Харисова А.**

**Выходит с 1997года. 99 выпуск.Тираж 60экз.**

**Бесплатно.адрес: с. Нижнеаверкино**

**Похвистневского района Самарской области**

**ул.Советская д.10-А 2015-2016 уч.год №4**

**В номере:**

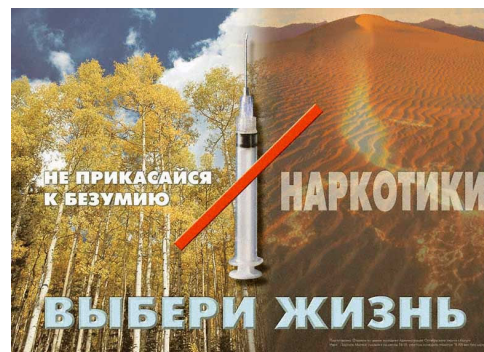
- **Наркотики – это свобода или зависимость?**
- **Борьба с наркоманией.**
- **Мы выбираем здоровье!**
- **Поздравляем победителей!**

Об этом с тревогой говорят... Наркомания... Попастъ в адскую зависимость, пройти Все круги ада и умереть в рассвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики.

Начало ХХIв. отмечено тем, что наркомания приняла характер катастрофической эпидемии, неуправляемой и разрушительной по силе. Согласно мировой статистике, один наркоман вовлекает в этот смертоносный омут в течение года, как минимум, человек 13-15. Наркомания (от греческого *narke* - оцепенение, страсть и помрачение)– патологическое, непреодолимое влечение к наркотикам, систематическое употребление которых вызывает потребность в увеличении доз, а воздержание сопровождается крайне болезненным состоянием.

Наркотики – это токсические вещества, вызывающие поражение многих органов, снижающие иммунитет и приводящие к ранней смерти. Под действием наркотиков у человека происходят резкие изменения психики, появляются галлюцинации – видения, которые не существуют на самом деле. В таком состоянии

человек способен на любые поступки и преступления, так как у него отсутствует контроль за своим поведением. После того, как действие наркотика проходит, наступает очень болезненное состояние, вынуждающее снова применять наркотическое средство. Человек постоянно думает о том, как достать новую порцию зелья. Он становится злым и угрюмым, перестаёт интересоваться друзьями и семьёй. Таким образом, развивается страшная болезнь – наркомания.



Наркомания – худшая из любых болезней, самая ужасная из всех смертей. Наркомания, подобно вирусу, поражает все области человеческой жизни: физическую, психическую и социальную. Увеличиваясь до чудовищных размеров и доводя свою жертву до физической и духовной смерти. Самые

опасные наркотики это те, которые разрушают душу. Средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет 3 года. Дети, рождённые от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до 4 месяцев. Наркотик губит наше будущее поколение, наших детей, а значит, и будущее всей страны. Действие наркотика на организм. Одно из важных свойств наркотика – мощный обезболивающий эффект. Это происходит, потому что они похожи по строению на естественные блокаторы боли. Все, что происходит в организме – речь, движения тела, мышление, контроль за работой внутренних органов, – все это функции нервной системы, поэтому вещества, которые синтезируются в нейронах значимы для других клеток организма. Наркотики сходны с ними по строению. Когда молекула наркотика проникает в живую клетку, она способна встраиваться в процессы биосинтеза, вытесняя «законные» молекулы. При этом работать в цепочке биосинтеза она не умеет, да и «не хочет». Это приводит к нарушению процессов нормального биосинтеза в живой клетке,

нарушается нормальная жизнедеятельность клетки.



Социальная деградация личности наркоманов Причины, по которым человек начинает принимать наркотик, различны. Иногда это желание доказать свою свободу, иногда – убежать от проблем. Наркомана волнуют только его собственные ощущения, желание погрузиться в иной мир, а всё остальное кажется второстепенным, не важным. Боль часто заставляет человека идти на многое... В какой-то момент человек осознаёт, насколько он опустился. Это переломный момент в жизни многих наркоманов – они больше не хотят быть теми, кем стали. Но редко кому удаётся справиться и вернуться к реальной жизни.

### **Борьба с наркоманией.**

Как ведётся борьба с наркоманией? Во многих странах арабского мира и среднеазиатских странах за

употребление, хранение и сбыт наркотиков полагается смертная казнь. Во многих европейских странах законы более мягкие. В некоторых странах (в частности, Юго- Восточной Азии) законодательство предусматривает очень суровое наказание как за употребление наркотиков, так и за их хранение и сбыт – вплоть до смертной казни. Есть и другой пример – Нидерланды. Здесь разрешили открывать кофейни, где продаётся марихуана для личного потребления. Но голландская общественность уже бьёт тревогу по поводу нарастающего употребления марихуаны подростками, увеличения числа преступлений, порождаемых наркотиками.



Каждый человек должен осознать, что его здоровье, жизнь – это то, что он получил от прошлых поколений, и то,

что он спустя время должен передать грядущим поколениям.



### **Мы выбираем здоровье!**

Здоровье – это главная ценность любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей, в то время как слабое здоровье вынуждает его обладателя тратить значительную часть своей жизни на лечебные и восстановительные процедуры. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Для этого с раннего детства нужно учить правильному отношению к своему здоровью. Что мы

понимаем под здоровым образом жизни? Как правило, в данном случае речь идет о правильном питании, занятиях физическими упражнениями, закаливании, соблюдении режима дня, соблюдении норм гигиены и отказ от вредных привычек



Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.



Рациональный режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.



Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе. Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

Соблюдение всех основных гигиенических норм: поддержание чистоты полости рта и тела, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п. Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью. Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.



В нашей школе созданы все условия для поддержания здорового образа жизни. В школе существуют различные объединения по интересам: «Юный журналист», руководитель Малышева Н.В., «Юный турист», руководитель Арланова Л.Б., «Футбол»,



«Шашечно-шахматный», «Подвижные игры», руководитель Сапунов А.А., «Юный эколог», руководитель Степанова Л.В., «Стрелковая секция», руководитель Иванов В.Г., «История родного края», руководитель Солдатов Д.В. Обучающиеся начальных классов под руководством классных руководителей также посещают внеклассные занятия «Волшебный мир книги», «Домисолька», «Сильные, ловкие, смелые». Участие в кружках дополнительного образования и во внеклассных мероприятиях способствует развитию разносторонних интересов обучающихся, формирует основы здорового образа жизни и способствует привитию положительных привычек, а также формированию знаний, умений и навыков.

**Поздравляем победителей!**



Шахматы — игра интересная, увлекательная. В Нижнеаверкинской школе прошёл недавно шашечно-шахматный турнир для обучающихся 1-9 классов. Призеры школьного этапа приняли участие в районном турнире, в котором наша команда выступила с успехом и была отмечена грамотами победителей во всех возрастных группах. Поздравляем ребят с победой и желаем им дальнейших успехов!

**Редколлегия:**  
**Маганев Д. А., Харисова А., Сорочайкина В., Игнатьев В., Ерофеева А., Кумиров Л., Егорова А. и др.**