



На школьном перекрестке.

Печатный орган издания Совета старшеклассников МКШИ.

Колонка редактора.

Эта газета для тебя, юный соратник, и для Вас, уважаемый коллега (педагог, родитель). Нам хочется поговорить и с воспитуемым, и с воспитателем одновременно, потому что овладеть знаниями и умениями по культуре здоровья можно только в гармоничном взаимодействии педагога и школьника, родителя и подростка, юного человека и всего воспитательного комплекса. Речь пойдет о таких важных и острейших вопросах, как спасение человека, избавление от зависимостей, рождение новой цивилизации здравосозидателей, формирование здорового образа жизни.

Если мы не оценим критично нашу жизнь, если мы не переступим сегодня с рельсов «Номо бибенс» (человека пьющего) на чистую и светлую дорогу «человека разумного», то нас могут ждать самые печальные последствия, в частности полное самоуничтожение к концу XXI века. Мы развалимся как народ, исчезнем как цивилизация. На нашей территории будет другой язык, будет жить другая нация - нация более трезвая, думающая о себе, ценящая себя. А мы уйдем в историю.

Но мы уверены, что ни один воспитанник, ни один воспитатель не хотят этого. Поэтому мы и хотим на страницах этого выпуска разобраться со всей надвинувшейся на нас опасностью, понять ее причины и подсказать выход из замкнутого пьяного, табачного и наркотического круга. Мы с вами обязаны разорвать этот порочный круг, а порвав его, — сделать выводы, а сделав выводы, — начать строить здоровую, трезвую и счастливую жизнь.

Верьте в себя и в других, и у нас все получится!

Говорят цифры. Вдумайтесь в них!

Жизненная емкость легких у курящих меньше более чем на 20% объема легких у некурящих, вентиляция их снижена. Кроме того, табачный дым снижает проходимость бронхов, способствует спазмам.

По данным французских ученых, курильщики в 15—20 раз чаще страдают злокачественными опухолями органов дыхания.

Табашник, пропустив через себя дым от двадцати сигарет (одна пачка), получает дозу облучения в 3,5 раза выше принятой Международным соглашением по защите от радиации.

Газы табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов и в 248 раз — дыма газовой горелки. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязнение которого в 580—1100 раз превышает гигиенические нормы.

Превышение ПДК (предельно допустимой концентрации) в табачном дыме отмечается: по никотину в 115 000 раз, по саже — в 30 000 раз, по бензапирену — в 17 400 раз, синильной кислоте — в 1880 раз и т.д. По всем токсическим веществам в совокупности - в 384 000 раз.

Свыше 90 процентов всех установленных случаев рака легкого приходится на табашников

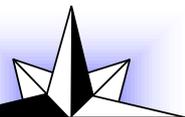
От 50 до 60% всех смертей наступает по

причине сердечно-сосудистых заболеваний, в первую очередь ишемической болезни сердца.

В крови здорового некурящего человека 3% эритроцитов слипаются в пары, а у курящего — 10%, то есть курение увеличивает вязкость крови, что создает опасность образования тромбов.

По сравнению с некурящими курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда.

У заядлых курильщиков концентрация угарного газа, связанного с гемоглобином крови (карбоксигемоглобин), достигает 7—10%. Это на треть, а то и наполовину уменьшает возможности доставки кислорода к сердечной мышце.



Сегодня наш выпуск посвящен проблемам сохранения и укрепления здоровья. Актуальность этого вопроса возрастает с каждым днем, потому что будущее России—за здоровым и счастливым, грамотным и разумным поколением. А это поколение—вы, мальчишки и девчонки, сидящие сегодня за школьными партами.

Узелки на память.

ТРЕЗВОСТЬ — нормальная, неотравляемая алкоголем и другими наркотиками жизнь отдельного человека, группы людей, общества и народа.

ИДЕАЛ — совершенный образец чего-либо; конечная цель стремлений.

ЦЕННОСТИ — жизненные ориентиры человека: духовные, нравственные, гражданские, материальные, имеющие для него абсолютную значимость.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - такая жизнь наполнена духовностью, нравственностью, полноценным здоровьем, счастьем и трудом.

Страничка для курильщика - себе могильщика.

Знаете ли вы, что...

Более четырех тысяч различных веществ содержится в табачном дыме. При затяжке табачной взвесью в альвеолах ваших легких (их суммарная площадь равна ста квадратным метрам!) поселяются: окись углерода, аммоний, цианистый водород, изопрен, ацетальдегид, акролеин, М-нитрозодиметиламин, М-нитрозодиметилэтиламин, гидразин, нитрометан, нитробензол, ацетон, бензин. Далее - никотин, фенол, О-крезол, 2,4-диметилфенол, М- и Р-крезол, М-этилфенол, нафтиламин, Н-нитрозонорникотин, карбазол, Н-метилкарбазол, индол, Н-метилиндол, бенз/а/трацен, бенз/а/пирен, флюорен, хризен, ДДД и ДДТ - инсектициды, 4,4-дихлоростильбен; еще калий, натрий, цинк, свинец, алюминий, медь, кадмий, никель, марганец, сурьма, железо, мышьяк, теллур, висмут, ртуть, лантан, скандий, хром, серебро, селен, кобальт, це-

зий. Одновременно во время затяжки вы запускаете в себя радиоактивные вещества, выделенные кремнием, кальцием, титаном, стронцием, таллием, полонием. Всеми одновременно! Вот, кстати, почему курильщик, пропустив через себя дым от двадцати сигарет (одна пачка), получает дозу облучения в 3,5 раза выше принятой Международным соглашением по защите от радиации. Всего пять пачек сигарет, которые большинство из табашников высасывает в течение четырех-пяти дней, по степени риска приравниваются к году работы с токсичными веществами. Попробуй заставь кого-либо из ваших родителей поработать с теми же стронцием, полонием, ртутью и так далее — наверняка потребуют повышенной оплаты, льготного отпуска, сроков по вредности. А тут добровольно, даже с некоей радостью вбивают в себя перечисленные «прелести», да еще и денежки платят при этом немалые!..

Берегись, курильщик!

*В зубы сунем сигарету,
Шнур бикфордов подожжем,
Что нам стоить будет это?
Мы с ответом подождем.
Никотин, полоний, висмут,
Радиация, свинец -
В легких все у нас повиснет,
Предвещая нам конец.
Газ угарный ринет в мозг,
Чтоб убить нейроны,
Что ж ты делаешь с собой,
Человек влюбленный?
Ждет болезней вас букет,
Впрочем, это не секрет:
Раздражительность, бронхит,
Пневмония и гастрит,
Рак, склероз, гангрена,
Эндартериит и эмфизема,
Берегись, курильщик:*

Официант! МЕНЮ!

ПИРЕН. Хорошо растворим в человеческой крови, связывается с глобулином. При остром воздействии вызывает судороги, спазмы дыхательных путей, парезы конечностей. При воздействии в малых количествах — головная боль, слабость, нарушенная функция печени, склонность к лейкоцитозу.
2,4-ДИМЕТИЛФЕНОЛ. Угнетает высшие нервные центры, действует наркотически, вызывает дистрофические изменения в печени, миокарде легких, а также распад эритроцитов в крови.
НИТРОБЕНЗОЛ. При вдыхании больших концентраций — почти мгновенная потеря сознания и смерть в течение нескольких минут (яд нервно-паралитического действия). При малых концентрациях — возбуждение, подобное алкогольному, затем слабость, сонливость, мышечные подергивания, отсутствие аппетита, тошнота. Длительное вдыхание вызывает необратимые изменения кровеносных сосудов

(особенно мозга).
БЕНЗИН. Под влиянием паров бензина понижается кровяное давление, пульс замедляется. При хроническом отравлении — утомляемость, похуждение, учащение заболеваемости верхних дыхательных путей, расстройства печени, глазные заболевания.
УГАРНЫЙ ГАЗ. Легко соединяется с гемоглобином крови и делает его неспособным переносить кислород.
ЦИАНИСТЫЙ ВОДОРОД (СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА). Сильный яд, действующий на центральную нервную систему.
АММИАК. Вдыхание аммиака вызывает раздражение слизистой оболочки бронхов, слезотечение.
КАРБАЗОЛ. Применяется в производстве инсектицидов. Сильный яд.
АЦЕТОН. При вдыхании паров ацетона происходит кислородное голодание мозга.
АЦЕТАЛЬДЕГИД. Окисляется в крови кислородом до уксусной кислоты.
ФЕНОЛ-КАРБОЛОВАЯ КИСЛО-

ТА. При попадании на кожу вызывает ожоги и долго незаживающие раны.
ГИДРАЗИН. Применяется как инсектицид: один из горючих компонентов ракетного топлива.
ИНДОЛ-БЕНЗОПИРЕН. Лежит в основе сильнодействующих биологически активных веществ (трипторан, резерпин).
ИНДОЛ— сырье для получения ростового вещества — гетероауксина, способного вызвать ненормальный рост клеток человеческого организма.
Еще?.. Для того чтобы перечислить хотя бы все канцерогенные вещества (а их продуцируется в табачном дыме более восьми-десяти), среди которых двенадцать являются канцерогенами— непосредственными возбудителями раковых заболеваний, нам потребовалось бы несколько выпусков газеты. Мы уж не говорим об остальных почти четырех тысячах веществ, которые есть в табаке.

«Вино скотинит и зверит человека, ожесточает его и отвлекает от всяких светлых мыслей, тупит его перед всякой доброй пропагандой».

Ф.М.Достоевский

(Начало)

Неудобная правда о ПРАВДЕ

В мире каждый третий умирает по причине употребления алкогольного наркотика. В России по этой причине ежегодно умирает около 900 тыс. человек (Немцов А. В. Алкогольная ситуация в России. М., 1995). А сегодня уже XXI век! (редактор)

Только 20% алкоголиков живут более 50 лет. Более 60% алкоголиков в России — люди в возрасте от 24 до 30 лет.

С 1992 по 1997 годы заболеваемость алкоголизмом в России возросла на 45%. На 2003 год в наркологических диспансерах было зарегистрировано 2 млн. 380 тыс. больных алкоголизмом. Еще быстрее растет число больных с диагнозом «алкогольный психоз»: за десятилетие их стало больше в пять раз. Все больше становится

женщин, больных алкоголизмом. Если в восьмидесятые годы соотношение мужчин и женщин, стоящих на учете в наркологических диспансерах, составляло 10:1, то сейчас уже 6:1. По мнению отечественных экспертов, учитывается лишь каждый седьмой-десятый случай алкоголизма. Это значит, что в России сейчас более 20 млн. алкоголиков. Почти каждый седьмой житель страны! До 50% населения России алкогольно зависимы. Согласно исследованиям, из общего числа употребляющих алкоголь 96,2% приобрели к спиртному в возрасте до 15 лет, а около трети - до 10 лет. (Аргументы и факты. 1997. №8).

По статистике, если сегодня к алкоголю приобрелось 10 человек, то в течение 17 лет один из них погибнет, двое сопьются. В среднем человек спивается через 11 лет после приобщения к алко-

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: Как реагировать на употребление подростком наркотиков и алкоголя

1. *Соберите как можно больше сведений об употреблении алкоголя и наркотиков. Воспользуйтесь настоящей газетой.*
2. *Займите твердую позицию, однозначно дав понять, что вы не позволите своему ребенку употреблять алкоголь и наркотики. Доводите эту мысль регулярно.*
3. *Подкрепите свое твердое решение «нет наркотикам и алкоголю» четким и последовательным набором норм и правил поведения и проявляйте решимость добиться их соблюдения.*
4. *Изучите признаки употребления алкоголя и наркотиков и внимательно следите, не обнаружатся ли таковые. Не позволяйте ребенку обмануть себя. Будьте в меру недоверчивы.*
5. *Если вы подозреваете, что ваш ребенок выпивает, не притворяйтесь, что все в порядке. Изучите ситуацию более подробно. Пристально и внимательно наблюдайте за вашим ребенком. Отмечайте факты характерных поступков, с указанием дат и времени.*

(продолжение на стр.4)

Алкоголь: мифы и реальность

Мифы	Реальность
Алкоголь пищевой продукт	Согласно решению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), еще в 1975 году алкоголь был признан наркотиком, подрывающим человеческое здоровье
Умеренное потребление алкоголя полезно для здоровья и безопасно для общества	Специалисты ВОЗ предупреждают: не существует минимального порога, ниже которого алкоголь можно употреблять без риска. Алкоголь вызывает зависимость, рак и хронические заболевания печени, может приводить к несчастным случаям в быту, на производстве и на дорогах, а также к рискованному сексуальному поведению, самоубийствам, семейным проблемам, насилию и преступлениям. Эксперты ВОЗ считают, что концепция умеренных доз для улучшения здоровья в значительной мере инспирирована в коммерческих целях
Употребление алкоголя снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний	Специалисты ВОЗ считают: «Существуют иные способы снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний: избегайте курения, занимайтесь физической деятельностью, ешьте меньше жиров. Те, кто уже предпринимают эти меры предосторожности, вряд ли смогут еще больше снизить свой риск с помощью небольших выпивок»
Алкоголь излечивает от простуды	При простудных заболеваниях, особенно гриппе, прежде всего страдает головной мозг. Дополнительный удар по мозгу приводит к ухудшению состояния больного
Алкоголь согревает	Подавляющее большинство тех, кто отморозил пальцы, конечности, а то и насмерть замерз, были в состоянии алкогольного опьянения. Спиртное действует на сосудодвигательный центр так, что приводит к расширению мелких, поверхностных сосудов и усиливает теплоотдачу. Человеку кажется, что ему стало тепло, в то время как его организм переохлаждается
Спиртное и баня излечивают многие болезни	При высоких температурах повышается нагрузка на сердце. Но когда к этой нагрузке добавляется еще и алкогольная нагрузка, то провоцируется острая сердечная недостаточность, отек мозга и легких. В медицине известно немало случаев, когда любителям совмещать баню и спиртное пришлось заплатить за это жизнью
Пиво, сухое вино, шампанское менее вредны, чем крепкие изделия	Формула этилового спирта во всех алкогольных изделиях одна. «Замаскированность» же алкоголя в изделиях приводит к тому, что их употребляют чаще и в больших объемах. Юношеский алкоголизм нередко начинается с пива, а женский - с вина. Во Франции цирроз печени занимает третье место в структуре смертности мужчин. Ежегодные потери от алкоголя там равны потерям от ядерного взрыва над Хиросимой
Алкоголь помогает выжить При радиационной опасности.	Ученые исследовали эту проблему и установили, что алкоголь, накладываясь на радиационное поражение, усиливает его, что «алкоголь не может служить не профилактическим, ни лечебным средством». Эта провокация возникла в секретных американских материалах после того, как в 1942 году в СССР было принято решение о создании атомного оружия. Результаты известны.

Не верь мифам! Зри в корень!

(продолжение. Начало см. на стр.3)

6. Прежде чем начать серьезный разговор с вашим ребенком, составьте перечень причин, почему вы это делаете.

7. Вызовите вашего ребенка на разговор только тогда, когда он не находится под влиянием наркотиков или когда он трезв и если вы спокойны и контролируете себя.

8. Во время разговора с ребенком говорите о его поведении, используя конкретные примеры, и выразите свои чувства в спокойной и ровной манере. Подчеркните, что вы не приемлите не самого ребенка, а его поведение, связанное с употреблением алкоголя.

9. Будьте готовы встретить сопротивление. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок будет сердиться. Приготовьтесь выслушать типичные заявления: «Ты мне не доверяешь... Я не выпиваю... У меня нет проблем с алкоголем... Тебе на меня наплевать». Будьте готовы, что ваш ребенок по-

пытается

вами манипулировать. Но помните, что введение ограничений в конце концов убедит ребенка в том, что он вам не безразличен.

10. Если вы установили, что ваш ребенок нарушил принятые в вашей семье трезвые нормы поведения в отношении алкоголя и наркотиков, не колеблясь применяйте положенные санкции. Подчеркните, что ваши действия продиктованы любовью и тревогой за него и что вы поступаете так в его же интересах.

11. Если в разговоре участвуют оба родителя, чрезвычайно важно, чтобы вы были едины и последовательны в своем подходе. Будьте заодно. Не позволяйте ребенку играть на ваших разногласиях.

12. Если ваш ребенок упорно нарушает правила и продолжает пить, разработайте план обращения за профессиональной помощью.

13. В случаях повторяющихся выпивок предложите заключить с вашим ре-

бенком контракт по поведению. Если ваш ребенок утверждает, что проблемы не существует, тогда выполнение этого контракта не вызовет никаких затруднений.

14. Ополчайтесь только против неправильного поведения: не ополчайтесь на своего ребенка как личность. Выразите вашу безусловную любовь к нему или к ней.

15. Не поступая жесткостью требований, старайтесь сохранить открытость в общении. Вскоре вы можете получить «наказание молчанием» от своего ребенка. Ваша задача как взрослого человека, держать дверь всегда открытой.

16. Не вините себя за то, что у вашего ребенка проблемы с алкоголем и наркотиками, если вы ведете трезвый образ жизни.

17. Позаботьтесь о себе. Обратитесь за помощью в борьбе с алкоголем в местные организации.

Комментарии излишни...

На начало 2000 года в России было как минимум 7-7,5 млн. наркоманов, т.е. около 6% от всей численности 146-миллионного и постоянно убывающего населения.

«Наркоманы в страшных муках гибнут от передозировки наркотика, от отравления разбавителями, от СПИДА, гепатита, от заражения крови, от несчастных случаев, от убийств и самоубийств...»

«Наркоман убивает медленной, мучительной смертью не только себя, но своих родных и близких, загоняет свою семью в беду и боль, в горе и смерть...»

«Наркоман — это потенциальный преступник, убийца, смертник, который попал в беду — как в капкан, расставленный алчными, беспринципными преступниками против жизни человека и человечества». «Ребенок, родившийся у

наркоманки, от рождения обладает наркотической зависимостью». «Наркомания — это тихая, беззвучная, но страшная, губительная война...

«Помощь наркоману — это не разовая акция, а длительный, упорный труд, который под силу только любящему, настоящему другу».

«Любить наркомана очень трудно, так как в данный момент он не приносит вам ничего, кроме страданий и боли, но тем слаще победа, чем труднее она достигается...» «Наркотики — это смерть нашим детям и детям наших детей...»

«Есть люди, наши враги, которым выгодно, чтобы мы страдали и умирали, — именно они распространяют наркотики среди наших детей».

«Надо знать все об этом страшном явлении — наркомании, только тогда мы справимся с этой бедой

нашего времени».

«Наркоманом легче не стать, чем став — вернуться к нормальной жизни. Но если очень захотеть, то можно преодолеть все. Желание — тысяча возможностей, нежелание — тысяча причин!»

«Любимое дело, приносящее результат и успех — лучшее средство профилактики наркомании».

«Нет сильных и слабых наркотиков, есть быстро убивающие и медленно убивающие...»

«Легко начать (стоит лишь попробовать), очень трудно, а для безвольных невозможно уйти от мучительной смерти — сначала моральной, а потом физической».

«Прием наркотика несет временное, короткое удовольствие, быстро сменяющееся постоянной, невыносимой болью, неопикуемыми страданиями и смертью».

Узелки на память.

1. Ты думаешь, что наркомания начинается с первого укола? Нет! Наркомания начинается с первой выкуренной сигареты.

2. Раньше алкоголизм и наркомания считались самоубийством. Теперь стало ясно - это убийство!

3. Жизнь слишком коротка, чтобы впадать в длинную депрессию.

4. Я сохраняю полную власть над своими мыслями, только до тех пор, пока в мозг не попало ни одной капли алкоголя, табака и другого наркотика.

5. Наркомания - это добровольное сумасшествие.

6. Ни за какие сокровища на свете, я не променяю свою сегодняшнюю трезвую жизнь на ту, которую я вел(а) раньше.

7. Чем бы и как бы не лечили алкоголика и наркомана, сколько бы ни жил он трезво, если не избавился от питейного, пронаркотического (ложного) убеждения, он не может считать себя полностью освободившимся от пьянства и наркомании.

8. Наркомания - это испорченное сознание.

**Какого человека мы называем добрым? Продолжи фразу:
«Добрый человек - это такой человек, который...»**

Ответ присылай по адресу: ЯНАО, Ямальский район, п. Мыс Каменный, школа-интернат, в редакцию газеты «На школьном перекрестке».

Привет! Как дела? Здоровье? Как жизнь?

Слова, которые мы слышим каждый день, но мало задумываемся над ними. А на самом деле, как мы живем? Мы попытались сгруппировать и перечислить характеристики культуры здоровья (жизнь со знаком «+») и болезни (жизнь со знаком «—»): вчитаемся и вдумаемся в перечень жизни с «плюсом» и «минусом». Ниже перечисляются качества жизни со знаком «+» (здоровая жизнь) и жизни со знаком «-» (нездоровая жизнь, больная жизнь).

Здоровье: Жизнь со знаком «+»	Болезнь: Жизнь со знаком «—»
Свободная жизнь.	Зависимая жизнь.
Радостная жизнь.	Горестная жизнь.
Гармоничная жизни.	Дисгармоничная жизнь.
Оптимальная жизнь.	Неоптимальная жизнь.
Ритмичная жизнь.	Аритмичная жизнь.
Нравственная жизнь.	Безнравственная жизнь.
Жизнь: могу, хочу, желаю, должен.	Жизнь: не могу, не хочу, не желаю, не должен.
Размеренная жизнь.	Беспорядочная жизнь.
Жизнь с надеждой, любовью, красотой.	Жизнь без надежд любви красоты.
Жизнь с удовольствием.	Жизнь с пыткой.
Духовная жизнь.	Бездуховная жизнь.
Интересная жизнь.	Скучная жизнь.
Самооздоровляющая жизнь.	Саморазрушающая жизнь.
Жизнь с целью.	Бесцельная жизнь.
Спокойная жизнь.	Беспокойная жизнь.
Жизнь с совестью.	Бессовестная жизнь.
Добрая жизнь.	Жизнь со злом.
Счастливая жизнь.	Несчастливая жизнь.
Ответственная жизнь.	Безответственная жизнь.
Валеологическая жизнь.	Патологическая жизнь.
Активная жизнь.	Пассивная жизнь.
Трудолюбивая жизнь.	Ленивая жизнь.
Гуманная жизнь.	Человеконенавистническая жизнь.
Жизнь с Богом.	Безбожная жизнь.
Адаптивная жизнь.	Исчерпанная жизнь.
Творческая жизнь.	Непродуктивная жизнь.
Гигиеническая жизнь.	Нечистоплотная жизнь.
Жизнь в движение.	Обездвиженная жизнь.
Достаточная жизнь.	Бедная жизнь.
Светлая жизнь.	Темная жизнь.
Устойчивая жизнь.	Аварийная жизнь.
Трезвая жизнь.	Хмельная жизнь.
Жизнь с будущим.	Жизнь без перспектив.
Продуктивная жизнь.	Потребляющая жизнь.
Умеренная жизнь,	Неумеренная жизнь.
Милосердная жизнь.	Жестокосердная жизнь.
Толерантная жизнь.	Бесконтактная жизнь.
Цикличная жизнь.	Разорванная жизнь.
Судьбоносная жизнь.	Беспользная жизнь.
Трудоспособная жизнь.	Опасная жизнь.
Безопасная жизнь.	Беспросветная жизнь.
Яркая жизнь.	Жизнь с идолами.
Жизнь с идеалами.	Опускающаяся жизнь.
Возвышенная жизнь.	

Выбери для себя те качества жизни, которые тебя больше устраивают. Попробуй дать этому выбору самооценку...

Мы рады, что ты остановился только на ЖИЗНИ С ЗНАКОМ «ПЛЮС». Это значит, что ты выбираешь жизнь, наполненную энергией жизне-УТВЕРЖДЕНИЯ, жизне-РАДОСТНОСТИ и жизне-СОЗИДАНИЯ!

Раздумья академика Н.М. Амосова о здоровье

Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственные жизнь и разум, которые будут способны контактировать с естественными, а затем и превысят созданное природой.

А вот другие картины. Пройдитесь по улице большого города: вы всегда встретите немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту, дышат с трудом, ожиревшие, глаза потухли. В страхе дрожат перед страданиями и смертью. Да тот ли человек покорила космос, создал сонаты Бетховена, выдвинул великие идеалы гармонического гуманистического общества?

1. *В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но, иногда, и от неразумности.*

2. *Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым.*

3. *Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезни.*

4. *Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы -значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения. И очень жаль, но еще характером! К сожалению, здоровье как важная цель встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже смерть не может надолго напугать.*

5. *Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И еще пятое - счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий, чтобы напрягаться и голодать? Увы!*

6. *Природа милостива: достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.*

7. *Не переедать. Разумно питаться.*

8. *Уметь расслабляться - наука, но к ней нужен еще и характер. Если бы он был!*

9. *О счастливой жизни. Говорят, что здоровье - счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь - она уж точно -несчастье. Если тяжелая.*

10. *А если легкая, то некоторым даже приятно; можно расслабиться, и авось пожалеют. Или хотя бы сам себя пожалеешь. Так стоит ли биться за здоровье? Подумайте!*

Домашнее чтение

ПРИТЧА

Один человек умер, и Господь сказал ему:

- Так и быть, выбирай сам, в рай пойдешь или в ад.

Пошел человек в рай. Смотрит, там хоть и красиво, и люди добрые и приветливые, но никто не курит, пьяных не видно, не привык он к такой жизни. Думает: пожалуй, скучно мне тут будет. Пойду, посмотрю, что в аду делается.

Приходит к дверям ада, заглядывает - а там застолье: люди пьют, курят, сквернословят, анекдоты рассказывают, смеются, колотятся... Вот, думает, это по мне. Я и на земле любил так жить, и тут буду жить так же.

Возвращается к Богу и говорит:

- Господи, я выбрал: пойду в ад.

- Ну, иди.

Пришел человек в ад, только порог переступил, а бесы его хватить - и на сковородку. Он кричит возмущенно:

- Что такое? Почему на сковородку? А где вино, где табак?..

Я же видел: тут были вино и табак...

Тогда бесы ему говорят:

- То, что ты видел, - это был только агитационный пункт, пропаганда.

мифы	реальность
Наркотики - средство протеста против социальных порядков, бесправия, нищеты, агрессии, экологических проблем	Лозунги и философия наркоманов являются эгоистичными, антиобщественными». Наркоманы отвергают любой общественный порядок и являются анархистами. Они пропагандируют социальную изоляцию, застой и даже регресс.
Наркотики помогают перенести жизненные проблемы	Под влиянием наркотиков личность окончательно утрачивает способность к психической и средовой адаптации и становится совершенно неспособной к решению жизненных проблем
«Я только попробую. Брошу, когда захочу»	К сожалению, сам эффект первой пробы того, что запрещено, часто является симптомом незрелости и ущербности личности. Поэтому многие пробующие быстро попадают в психическую и физическую зависимость и становятся наркоманами
Наркотик помогает поймать «кайф»	Исследования показали, что изменения психического состояния, которые воспринимаются как кайф, являются обученными истолкованиями этого состояния. Когда люди получают интоксикант в лечебных целях, вне ситуации ритуального приобщения, они обыкновенно испытывают неприятные ощущения. Не случайно при первых пробах наркотика многие не могут поймать пресловутый «кайф»
Наркотики раскрепощают творческий потенциал человека	Большинство художников и представителей других творческих профессий утверждают, что наркотики неблагоприятно влияют на творчество. Даже если они помогают взбудоражить воображение, они препятствуют возможности технического воплощения пережитого. История свидетельствует, что те творческие личности, которые употребляли наркотики, в периоды наркотизации меньше всего творили
Наркотики делают человека добрым, злым и т.д.	Ни добрым, ни злым наркотики человека не делают, они лишь выводят на поверхность то, что уже есть в самой личности, то есть играют роль растормаживающего фактора
Марихуана, анаша - «безобидные наркотики» они не вызывают физическую зависимость	Анаша опасна прежде всего тем, что является промежуточным звеном при переходе на другие, более крепкие наркотики. Человек западной культуры очень мобилен, подвижен. Он обычно не останавливается на чем-то одном. Анаша, марихуана снижают умственный потенциал: одна сигарета, выкуренная с марихуаной, нарушает память на 37 дней
Причин, приводящих к наркомании, столько же, сколько людей. Все наркоманы разные	Наркоманы разные лишь на стадии приобщения. Со временем они становятся похожи как близнецы: бледные, изможденные, апатичные, неспособные к систематическому труду и общественно-полезной деятельности
Наркотики и преступность идут рука об руку	Исследования показали, что у преступников более высокий уровень адаптационных способностей, преступник выбирает для себя нормы поведения менее болезненные, чем наркоман, но под влиянием наркотика возможно совершение преступления, вплоть до насилия и убийства. Основные преступления наркоманов связаны с поиском наркотиков
Наркотик помогает обрести смысл жизни, цель	Целеустремленность наркомана является ненормальной. Наркоман занят добычей денег на наркотик, планированием и совершением краж, покупкой и продажей наркотиков. Жизнь становится похожей на жизнь перегруженного администратора фирмы. Но это лишь подоприе смысла и цели. Вся энергия наркомана направлена на разрушение

Юный соратник, уважаемый сподвижник (педагог, родитель)!

Вы дошли до последней страницы нашего тематического выпуска. Мы постарались представить Вам достоверную информацию о разрушительном мире психоактивных веществ. Что-то из опубликованной информации Вы уже читали, что-то слышали, что-то знаете. Нам бы не хотелось прерывать свою деятельность по формированию привычек здорового образа жизни и обращаемся к Вам с предложением: подскажите нам тему очередного выпуска, задайте вопросы. Если мы не сможем ответить на Ваш вопрос, то обратимся за ответом к компетентным людям.

Пишите по адресу: Ямальский район, Мыскаменская школа-интернат.

«На школьном перекрестке»
Учредитель: администрация Муниципальной
Общеобразовательной школы-интерната
«Мыскаменская школа-интернат
среднего (полного) общего образования»

Адрес редакции:
ЯНАО, Ямальский район, поселок Мыс Каменный,
улица Геологов дом 10
Детско-юношеское объединение «РАДУГА»,
Совет старшеклассников.

Газета набрана и отпечатана в классе компьютерных и
информационных технологий.
Распространяется бесплатно.
Редакционная коллегия: Балин Евгений, Самусь Сергей,
Санитафарова Линара, Пуховцова Азлона.
Главный редактор: Р.А.Исманов.