Приложение 4

ГВОРЯЩИЕ СТЕНЫ[[1]](#footnote-2).

Высказывания детей и подростков «Мое отношение к наркотикам».

* Быть здоровым нелегко. Ваше здоровье зависит не только от вас, но и от других людей.
* Здоровье - это о себе заботиться.
* Когда ты здоров, ты хочешь прыгать, играть и даже учиться.
* Здоровье — это работа.
* Здоровье помогает быть хорошим.
* Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и не болеют.
* Само здоровье зависит от человека. Правильное питание, доброта, физические занятия, а главное — чистота души.
* Не будешь здоровым - мало проживешь, и мир будет казаться неинтересным.
* Здоровье *-* наиважнейшая вещь в жизни: важнее работы, денег
* Надо не пить, не курить, надо быть хорошим человеком.
* Не валяться в постели, каждое утро вставать рано, делать зарядку, принимать душ.
* Руки перед едой мыть с мылом, есть мытые овощи и фрукты.
* Быть не горбатым, а подтянутым и сильным, есть поменьше сладостей, регулярно чистить зубы.
* Нужно всегда быть на природе, бегать, прыгать, употреблять фрукты, в которых есть витамины, спать сколько положено (если будешь ложиться в двенадцать часов, а вскакивать в семь утра, то весь день будешь усталым).
* Чтобы быть здоровым, нужна сила воли. Потому что человек зави­сит сам от себя.
* Сохранить здоровье помогает осторожность. Иногда она спасает людей. Надо аккуратно переходить дороги и не возвращаться слишком поздно.
* Чтобы быть здоровым, нужно не поддаваться стрессам, жить в гармо­нии с близкими, учиться понимать других, и тогда другие будут понимать тебя.
* Бег, витамины и чистота - вот что нужно для здоровья.
* Чтобы быть здоровым, надо иметь здоровые мысли: не думать ни о ком плохо и не желать никому зла.
* Мне нравится быть здоровыми, и мы хотим реализовать все свои возможности.
* Большинство людей здоровы потому, что никогда не скучают, улыбаются и приносят счастье другим.
* Дорожите здоровьем своих родных и близких. А они будут дорожить твоим здоровьем.
* Если бы все люди были здоровы, как бы было счастливо все человечество!
* Я не знаю, кто завез к нам первую сигарету, но я думаю, что он не знал про нее ничего или хотел умереть.
* Ты куришь, и умирает вокруг тебя природа и окружающие тебя люди.
* Если человек курит, он себя уничтожает. Может, не снаружи, но внутри точно.
* Над мальчишками и девчонками, которые не курят, часто смеются.
* Зарубежные страны и особенно Америка поставляют нам сигареты, а сами борются с курением и даже не берут на работу курящих людей. Разве здоровье детей-россиян менее важно, чем здоровье американских детей?
* Говорят, они слабые духом. По-моему, все наоборот. Только сильные духом люди не начинают курить.
* Курение - это бесполезная трата денег. На эти деньги можно было бы построить целые города.
* Лучше купить на эти деньги что-нибудь нужное, даже если это просто ручка. А еще подарок братику или сестренке...
* Я не курю, потому что не хочу. Я не хочу идти на поводу у других и в этом моя сила.
* Мужчина не должен курить. Ведь он защитник семьи и долженбыть в форме. ..
* Я хочу быть свободным человеком и ни от чего не зависеть, в том числе и от сигарет. Поэтому я никогда не буду курить.
* Сколько бумаги уходит на упаковку сигарет! А ведь бумагу делают из деревьев. Сколько же из-за этого погибает деревьев! А их и так все меньше остается на Земле.
* Если девушка курит, у нее могут быть больные дети или вообще не будет детей.
* Если каждый курильщик бросит эту привычку, то улучшится здо­ровье всего населения нашей планеты, и дети будут расти здоровыми.
* Курящий мальчишка с сигаретой в зубах выглядит смешно. Все равно, что взрослый в детских штанишках.
* На сигареты люди тратят в день около двух часов. За это время можно сделать столько полезных и интересных дел!
* Наркотики - то самое страшное, что есть на Земле. Ради этой отравы человек готов пожертвовать своей жизнью и даже жизнью собственных близких.
* Люди, которые нюхают или употребляют наркотики, постепенно начинают умирать.
* От алкоголя страдает не только человек, который пьет, но и вся его семья. Сильнее всего страдают дети. Вся их жизнь переламывается.
* Я считаю, что алкоголь и наркотики - современное оружие, которое убивает тебя постепенно и может уничтожить целые народы.
* Если меня кто-то будет уговаривать курить, пить или предложит наркотики, я откажусь. Я не попугай.
* Наркотики и алкоголь начинают брать у тебя все, что есть, понем­ногу, и в конце концов берут у тебя жизнь.
* Из-за алкоголя многие люди теряют своих друзей, квартиры, смысл жизни, они становятся одинокими, несчастными.
* Стоит ли минуты удовольствия менять на кромешный ад для своих детей или семьи? Алкоголизм - это болезнь, и, чтобы не пришлось с ней бороться, лучше не пить, так как от алкоголя происходит выми­рание наций.
* Под действием алкоголя у человека как бы исчезает собственное «Я». Он способен на любой поступок, даже самый безумный. Нормальный человек, здоровый, полноценный, должен жить реальной жизнью, а не иллюзиями.
* Наркотики и алкоголь ни для кого не могут быть друзьями, а только врагами. И как с врагами, с ними надо бороться.
* Наркотики ставят человека в большую зависимость от себя, и он теряет СВОБОДУ!
* Это ужасно, когда человек готов продать все: любовь, родину, мать из-за дозы наркотика.
* С помощью наркотиков люди не уходят от проблем, а находят их еще больше.
* Люди, которые употребляют наркотики, очень раздражительны, у них теряется чувство стыда. Они становятся некрасивыми, имеют тупой взгляд и очень «тормозные».
* «Кто вино любит, тот сам себя губит».
* «От рюмки водки до могилы путь короткий».
* «Кто чарку любит, тот веку не доживает».
* *Природа и здоровье*
* Природа дала нам все. И даже, попав на необитаемый остров, мы с вами можем выжить.
* Если вырубят леса, высохнут реки и наша Земля превратится в пустыню без всего живого. Поэному мы должны подумать о природе, а не о том, как стать богатыми людьми.
* Как и наше здоровье, мы должны сохранить леса и все живое.
* Природа - это зеленая аптека для всех людей. В ней есть лекарства от всех болезней.
* Нужно помнить, что щедрость природы не бескрайняя.
* Природа хочет помочь нам, а мы убиваем ее, истребляя растения, животных, птиц.
* Что-нибудь небольшое для нашей Земли может значить очень много.
* Рубят леса, а в них живут звери. Срубили дерево - белка осталась без жилья, а некоторые звери и без еды.
* Погибая, леса уносят и наше здоровье.
* Природа создала человека, и человек должен вести себя, как и все живое на Земле.
* Природа дарит красоту всему миру.
* *Здоровье и спорт.*
* Спорт можно воспринимать по-разному. Можно часами смотреть телевизор или в спортзале наблюдать за соревнованиями. А можно самим бегать. Вот и иди на стадион и бегай с братом или сестрой, *с* мамой или напой. Недаром говорят: «Здоровье-футляр красоты». Будешь заниматься спортом - будешь красивым.
* От физкультуры у меня стала лучше осанка, широкая грудь и плечи, крепкая шея, сильные руки и ноги.
* Спорт дисциплинирует. Занимаясь спортом, волей-неволей прихо­дится рассчитывать свое время. И курить уже не будешь.
* Если бы люди не занимались физкультурой, спортом, возможно их вообще не осталось бы на Земле.
* Быть здоровым, спортивным становится престижным.
* Мне не совсем нравятся люди, которые ставят совершенствование своего тела главной жизненной целью. Ведь слово «физкультура» в отли­чие от слова «культуризм» образовано не от слова «культ», а от слова «культура». Речь идет не о физическом культе, а о физической культуре.
* Мне, например, занятия спортом здорово помогают в учебе. Ведь насколько приятнее чувствовать себя бодрым и здоровым, чем сонным
* ВЯЛЫМ.
* Необязательно где-то заниматься в секции, а можно просто играть вспортивные игры во дворе.
* С помощью физкультуры мы делаем свое здоровье сами.
* Когда занимаешься спортом, ты как бы отдаешь лишнюю энергию, -злобу, плохое настроение, скуку. Спорт для меня - это все!
* Спорт для меня - что способ самовыражения. Спорт формирует лич­ность, и особенно такую его составляющую, как характер.
* Физкультура помогает сохранить себя в это нелегкое время. Если в каждой семье люди занимаются физкультурой, это значит, что они обладают большой трудоспособностью, и страна в целом будет духов­но и материально обеспечена.

УМНЫЕ МЫСЛИ ДЛЯ ВСЕХ

Наркотики — слово не русское. Оно пришло к нам из древности. По-гречески «narke» означает «оцепене­ние». Прибавьте к нему «mania», то есть «страсть», «безумие», и получите совре­менную быстро распространяющуюся болезнь — наркоманию.

Многовековой опыт человечества дока­зал, что ни запреты, ни свобода по­требления наркотиков от заболевания наркоманией не спасают. Только сам человек не допустит его, если скажет наркотику «НЕТ».

Лжец тот, кто делит наркотики на «силь­ные» и «слабые», утверждая при этом, что последние без­вредны.

Первая доза наркотика достав­ляет кратковре­менное удоволь­ствие. Спустя ме­сяц для достижения «кайфа» доза многократно воз­растает.

Эйфория от приёма наркотика длится несколько минут, а состояние безразли­чия, душевной опустошённости, вялос­ти, дремоты и бреда — несколько часов.

У наркомана — маскообразное, за­стывшее лицо, дрожащие руки, часто повторяющиеся зевота и чихание, по­стоянно сопливый нос, плюс блед­ность кожи, необычайно широкие зрач­ки.

Наркотическая дурь даже самого пыл­кого влюблённого делает абсолютно безразличным и равнодушным. Она лишает интереса к жизни, доводя до одиночества и, часто, до самоубийства.

Человек учится жизни на ошибках. Но лучше это делать на чужих. Посмотри на муки наркомана или просто поговори с ним, вглядись в его лицо и реши: хо­чешь ли ты быть похожим на него?

1. Предлагаемые высказывания можно разместить на стендах в период проведения заочного этапа. [↑](#footnote-ref-2)