



ШКОЛА РАДОСТИ

«Без права на ошибку» специальный выпуск 05.03.2012



Тема номера:

Жизнь.
Без права на ошибку...

Наш разговор сегодня пойдет о самом ценном. О нашей жизни.

Каждый раз просыпаясь утром, ты думаешь о том, каким будет твой день. Он может быть ярким и полным незабываемых моментов и событий. Но только от тебя зависит, каким станет твой выбор и будет ли он иметь положительное значение для твоего здоровья.

ДАВАЙТЕ ЛЮБИТЬ ЖИЗНЬ...

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

«Наркотики-угроза безопасности страны, безопасности планеты».

Много написано о вредности наркотиков, но мало кто серьезно задумывается об этой проблеме. Нам кажется, что нас это не коснется, но угроза принимает глобальные масштабы безопасности страны, да и безопасности планеты в целом. Дорога наркомании-потерянная жизнь, потерянное поколение. Людям становится неинтересна сама жизнь, в разных ракурсах ее проявления.

Продолжение на стр.2

«Я выбираю интересную жизнь»

Я выбираю интересную жизнь!»- могу с гордостью всем заявить. Наверняка, огромное количество людей ответило бы также. Так вот, людей много и мнений на этот счет соответственно тоже...

Продолжение на стр.4

«Почему мне не нужны алкоголь и наркотики...»

Я знаю, что наркомания – это болезнь, возникающая в результате употребления наркотических веществ, вызывающих в маленьких дозах эйфорию, в больших – наркотический сон.

Продолжение на стр.5

Почему так происходит? Ведь эти люди не только заранее сокращают свою жизнь на десятилетия, но и губят ее совсем. Наркомания-это замена жизни в целом. Этим людям, так же как и другим, нужны эмоции. Но к сожалению, они получают их совсем иным способом. Они становятся зависимыми от «зелья». Все внутренние органы поражаются, разрушается мозг и их волнует только одна проблема: где достать очередную дозу. А разве для этого они появились на свет? Неужели все радости жизни мы можем поставить на чашу весов рядом с наркотиками? Часто так и бывает. Молодежь не задумывается о последствиях.

Наркотики – это всегда ступеньки, которые ведут вниз. Наше общество должно вести жесткую борьбу с этим страшным злом. В нашей стране и за рубежом создается много медицинских центров, занимающихся лечением наркомании. Если вовремя туда обратиться, жизнь человека может быть спасена. Для полного выздоровления человеку необходимо искренне желание, а любовь и поддержка близких помогут в нелегкой борьбе с болезнью. От таких людей нам не надо отворачиваться, а надо помогать им в трудную минуту. Не оставлять наедине со своими проблемами, ведь у них не остается шансов выжить. И кто знает, может быть и мы, своим равнодушием спасем жизни людей.

Наркомания виновна не только перед современным человечеством, она виновна и перед будущими поколениями

людей. Мы должны приложить все усилия, чтобы наш мир стал чистым и добрым.

Диляра Ибрагимова



Даже и не пробуй!



Аптечная упаковка героина XIX век.

Наркотик (от греч. *ναρκωτικός* — приводящий в оцепенение) — химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к опиатам или опиоидам, которые называются наркотическими анальгетиками.

Считается, что термин «*ναρκωτικός*» (наркотик) впервые был употреблён греческим целителем Гиппократом, — в частности, для описания веществ, вызывающих потерю чувствительности или паралич. Данный термин также употреблял выдающийся врач античности Клавдий Гален.

Аввакумова Света

«Я веду здоровый образ жизни»

У детей нашей школы мы спросили о здоровом образе жизни. И вот что они нам ответили:

Часто мы слышим беседы о здоровье, песни, стихи, поговорки, и сами, конечно, должны о нём заботиться. Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня, и я стараюсь это делать. Обязательно в моём графике есть занятия спортом.

Я так же, как и мои одноклассники, выбираюсь на природу в выходные. Во время похода на свежем воздухе я получаю истинное удовольствие, хотя и устаю. Зато по возвращении домой с удовольствием выпиваю кружку горячего чая с лимоном, и усталости как не бывало!

Хайруллин Карим



Здоровье - это важное в жизни каждого слово. Здоровый человек никогда не позволит себе выпить или ещё хуже - отравлять себя никотином. Между

здоровым и нездоровым человеком много различий. Здоровые люди радуются жизни, ездят на природу, путешествуют. Выезжая на природу, мы любуемся чистым небом, красивыми соснами, наслаждаемся чистой водой, свежим воздухом.

Заббарова Лилия

Что такое здоровье? Здоровье - это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. О здоровье, о том, как его беречь и поддерживать, написано и спето очень много. Но как мы сами относимся к собственному здоровью? Как бережём его?

В наше время, как мне кажется, всё больше людей задумываются об

фруктов, насыщенных витаминами, есть здоровую пищу, а не всякие чипсы и жвачки. Больше бывать на свежем воздухе, зимой кататься на лыжах и на коньках. Летом купаться в речке, бродить по лесу, кататься на велосипеде.

Мелеша Алсу

*Опрос проводила
Карина Кабанова*



этом и стараются вести здоровый образ жизни. Чтобы быть здоровым, надо себе помогать: больше есть овощей и

«Я выбираю интересную жизнь»

Я выбираю интересную жизнь!»- могу с гордостью всем заявить. Наверняка, огромное количество людей ответило бы также. Так вот, людей много и мнений на этот счет соответственно тоже. Кто-то интересуется искусством, кто-то наукой, кто-то спортом. Если молодёжь привлекают подобные вещи, то это замечательно! Однако в противовес предыдущему некоторые выбирают другую, так называемую «интересную» жизнь. Таких людей, к сожалению, привлекают алкоголь, сигареты и, порой, наркотики. Об этом наглядно свидетельствует статистика. Огромное количество людей в нашей стране умирает от алкоголизма и наркомании. Наркотики и дети. Два этих слова, само сочетание которых кажется противоестественным, сегодня всё чаще ставятся рядом, число юных наркоманов растет год от года. Среди них не только дети из неблагополучных семей, но и подростки, не вызывающие особых волнений у родителей и учителей.

В основном, наркотиками и алкоголем начинают увлекаться тогда, когда в жизни чего-то не хватает или случилось несчастье. Хотя в настоящее время молодые люди, таким образом, просто отдыхают. Они привыкли расслабляться, что называется, по полной программе. Зачастую такой отдых

заканчивается неблагополучно.

В провинции люди пропадают от безделья и безысходности. А в мегаполисах так снимают стресс после долгих и утомительных будней. Помоему, достаточно других, не менее интересных и любопытных занятий. Причем они так же неплохо, а может быть, и в большей степени расслабляют. Но здесь хочу заметить, что в любом деле нужно знать меру. Если вам необходимо отдохнуть, либо просто повысить настроение, я, в свою очередь, могу посоветовать займитесь каким-нибудь видом спорта, например, танцами. Это очень поднимает настроение, помогает поддерживать физическую форму, улучшает сон, положительно влияет на общее состояние организма. Тем более каждый

человек хочет быть красивым, а красота и здоровье – неразделимые вещи. Ведь внешний вид является результатом кропотливой и усердной работы над собой. Отрадно, что многие молодежные течения и организации время от времени проводят различные соревнования, укрепляя в новом поколении любовь к спорту. Возможно, кто-то предпочитает сходить в клуб, кафе, ресторан. Безусловно, это неплохое времяпрепровождение. Главное не бросаться в омут сиюминутных удовольствий, ведь ради нескольких минут приятных ощущений не стоит забывать о своём здоровье. Ведь бесконечно испытывать удовольствие невозможно. К тому же у всего есть своя цена. И плата может быть слишком высокой!

Лиза Клементьева



Наркомания – это заразная болезнь, так как каждый наркоман вовлекает в эту болезнь десятки людей. И все чаще я слышу о том, что наркомания – это не просто болезнь, а смертельная болезнь.

Если алкоголизм и наркомания – это болезни, то должно быть какое-то лекарство или медицинский метод, который давал бы желаемый эффект. Но такого лекарства, к сожалению не существует. За последние 30 лет в мире было разработано огромное количество медицинских методов лечения наркомании и алкоголизма, но до сих пор нет такой волшебной таблеточки, с помощью которой было бы успешно лечение наркотической зависимости.

Многие люди не считают наркоманию и алкоголизм болезнью. Я думаю и считаю, что наркомания или алкоголизм – это проблема человека, с которой можно справиться.

Бывает три стадии алкоголизма:

- одним из первых и характерных признаков первой стадии алкоголизма является исчезновение рвотного рефлекса;

- на второй стадии нередко имеет место осознание собственной зависимости от спиртного и попытки «не пить», которые, к сожалению, безуспешны;



- третья стадия алкоголизма чревата смертью либо от «белой горячки», либо от сердечнососудистой недостаточности.

Я не сомневаюсь в том, что алкоголь – самый серьезный убийца. По статистике, в среднем житель России ежегодно выпивает 18 литров спирта. Для многих, по крайней мере для мужчин, это неотъемлемая часть того, что называется «быть русским». Объем потребления алкоголя такой высокий и потому, что выпить означает напиток.

И у наркоманов есть свои пределы. Например, от 1,5 до 2 миллионов россиян имеют наркотическую зависимость. Уровень смертности, вызванной героином, крайне высок. Героиновый наркоман в среднем живет около 5-7 лет.

Счастье моего поколения состоит в том, что многие мои сверстники борются за активный образ жизни, против наркомании и алкоголизма.

Нужно ценить нашу жизнь. Ведь жизнь дается только один раз. Ведь смысл жизни заключается в том, чтобы прожить свою жизнь как можно более ярко, насыщенно, оставить после себя хоть сколько-нибудь долгую и, главное, добрую память. Ценность каждой человеческой жизни велика, неизмерима, так как уничтожение жизни приводит к уничтожению памяти об этой личности. Нужно относиться бережно к своей жизни, а также к жизни любого человека. Жизнь – бесценный дар, ниспосланный Богом!

И я хочу призвать молодежь к здоровому образу жизни, к культуре, к знаниям. Ведь, если хочешь быть здоровым, сильным, стройным и красивым, то занимайся спортом. А культура и знания всегда и везде пригодятся человеку. Надо только не лениться – и тогда все получится. Ведь знание и культура дороже богатства!

Ребят, наркомания и алкоголизм нам не нужны. Я за здоровый образ жизни и говорю: «наркотикам и алкоголю – нет!». Я стремлюсь к тому, чтобы получить образование, стать достойным гражданином России. И, конечно же, мне хочется сказать спасибо в первую очередь своим учителям, родителям и своим близким за то, что они для меня делают. А также своим друзьям за то, что они со мной в очень трудные моменты жизни, поддерживают меня.

Иван Тришин



«Кто защитит моего друга от наркотиков...»

Тот самый возраст, когда для подростка становится особенно значимым общение со сверстниками, разделение общих интересов приходится на 13-14 лет, чаще всего в этом возрасте молодежь учится в школах, порой предоставлена самой себе. Происходит формирование интересов, формирование приоритетов, в это самое время «формирующийся» человек наиболее уязвим к пагубному воздействию...

В этот момент Старшим товарищам или Родителям важно уделять особое внимание на круг общения своих близких. Быть инициатором разговора на «Волнующую» тему совершенно не обязательно и не надо вести предварительных разговоров. Но очень важно, чтобы родители /близкие знали друзей своих детей/близких. Нужно приглашать их домой, разговаривать, и тогда в разговорах выяснится, чем они живут, какие у них пристрастия. Наверняка в таких беседах случайно поднимется вопрос и о наркотиках тоже – дети, общаясь, наверняка об этом слышат, это их интересует. И если присутствует доверительное отношение, вопрос о наркотиках они зададут. Так появится повод, чтобы вести диалог о наркотиках.

Так же нужно четко понимать что нет понятия «легкий наркотик» - очередной миф, особенно распространенный среди молодежи и подростков. Почему-то считается, что продукты из конопли, ЛСД или амфетамины – безопасны и к наркотикам не относятся. Но все эти вещества занесены в международные списки наркотических средств, их оборот запрещен.

Человек, которые эти вещества употребляет, должен отдавать себе отчет, что, помимо вреда для здоровья, употребление этих веществ приводит к проблемам с законом.

А что касается здоровья, можно определенно сказать, что у людей, регулярно употребляющих эти наркотики, постепенно развивается шизофреноподобный статус — эмоциональное «запустевание». Наверное, многие представляют себе, что такое шизофрения – расстройства эмоциональной и волевой сферы. Это ждет и тех, кто употребляет коноплю, ЛСД и метамфетамины.

Кстати, механизм развития зависимости от этих веществ такой же, как и от «тяжелых» наркотиков.

Если поведение человека вызывает вопросы и непонимание, то нет ничего лучше прямого разговора. Грубо говоря, ситуацию надо «взорвать». То есть, рассказать человеку о своих сомнениях, попросить их разрешить. Есть специальные анализы, которые помогают выявить, принимает человек наркотики или нет.

Если факт употребления наркотиков установлен, не надо впадать в панику или агрессию. Есть специалисты, которые подскажут, как и что делать.

Телефон горячей линии, которая работает круглосуточно и бесплатно: (495) 709-6404. Там вам ответят на все вопросы, касающиеся разного рода зависимостей в том числе, наркотической.



Fun - some nights

Some nights, I stay up cashing in my bad
 luck; some nights, I call it a Draw
 Some nights, I wish that my lips could build
 a castle
 Some nights, I wish they'd just fall off

But I still wake up, I still see your ghost
 Oh Lord, I'm still not sure what I stand for
 What do I stand for? What do I stand for?
 Most nights, I don't know anymore...

This is it, boys, this is war - what are we
 waiting for?
 Why don't we break the rules already?
 I was never one to believe the hype - save
 that for the black and white
 I try twice as hard and I'm half as liked, but
 here they come again to jack my style

And that's alright; I found a martyr in my
 bed tonight
 She stops my bones from wondering just
 who I am, who I am, who I am
 Oh, who am I? Oh, who am I?

Some nights, I wish that this all would end
 Cause I could use some friends for a change
 And some nights, I'm scared you'll forget me
 again
 Some nights, I always win
 But I still wake up, I still see your ghost
 Oh Lord, I still don't know what I stand for
 What do I stand for? What do I stand for?
 Most nights, I don't know...

So this is it? I sold my soul for this?
 Washed my hands of that for this?
 I miss my mom and dad for this?

No. When I see stars, when I see stars, that's all
 they are
 When I hear songs, they sound like a swan, so
 come on
 Oh, come on. Oh, come on.

That is it, guys, that is all - five minutes in and I'm
 bored again
 Ten years of this, I'm not sure if anybody
 understands
 This is not one for the folks back home; I'm sorry
 to leave, mom, I had to go
 Who the fuck wants to die alone all dried up in the
 desert sun?

My heart is breaking for my sister and the con that
 she called "love"
 But when I look into my nephew's eyes...
 Man, you wouldn't believe the most amazing
 things that can come from...
 Some terrible nights.

The other night, you wouldn't believe the dream I
 just had about you and me
 I called you up, but we'd both agree
 It's for the best you didn't listen
 It's for the best we get our distance.

Black-it's so wonderful life

Here I go out to see again
the sunshine fills my hair
and dreams hang in the air
Gulls in the sky and in my blue eyes
you know it feels unfair
there's magic everywhere

Look at me standing
here on my own again
up straight in the sunshine

No need to run and hide
it's a wonderful, wonderful life
No need to laugh and cry
it's a wonderful, wonderful life

Sun in your eyes
the heat is in your hair

they seem to hate you
because you're there
and I need a friend
Oh, I need a friend
to make me happy
not stand here on my own

Look at me standing
here on my own again
up straight in the sunshine

No need to run and hide
it's a wonderful, wonderful life
No need to laugh and cry
it's a wonderful, wonderful life

I need a friend
oh, I need friend
to make me happy
not so alone.....
Look at me here

here on my own again
up straight in the sunshine

No need to run and hide
it's a wonderful, wonderful life
No need to laugh and cry
it's a wonderful, wonderful life

No need to run and hide
it's a wonderful, wonderful life
No need to laugh and cry
it's a wonderful, wonderful life

От редакции

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ! ЦЕНИТЕ ЖИЗНЬ!



Адрес редакции: г. Казань ул. Симонова д.17

Периодичность выхода: 1 раз в 3 месяца.

Тираж: 100 экз.

Главный редактор: Заббарова А.И.

Редколлегия: Тришин Иван, Кабанова Карина,
Клеметьева Лиза, Ибрагимова Диляра,
Аввакумова Света.