



# ШКОЛЬНЫЙ ВЕСТНИК

## спецвыпуск «Без прав на ошибку»

### ★ МЫ ВЫБИРАЕМ ИНТЕРЕСНУЮ



### ЖИЗНЬ

Очень важно вести здоровый образ жизни. Каждый человек хочет прожить, как можно дольше, не болеть и всегда хорошо выглядеть. Для этого необходимо есть полезную пищу, заниматься спортом, больше гулять и иметь активную жизненную позицию.

Лучше с самого раннего детства вырабатывать режим дня и следить за своим питанием. Большое значение в жизни человека занимает сон, поэтому важно высыпаться и ложиться спать и просыпаться по утрам в одно и то же время.

Полезно завтракать кашами, есть рыбу, овощи и молочные продукты

Важно ограничивать себя в сладком и газированных напитках.

Полезно больше гулять на свежем воздухе, кататься на велосипеде и много ходить. Не очень хорошо сидеть возле компьютера и смотреть по несколько часов телевизор.



**Давайте вместе вести здоровый образ жизни! Ведь все зависит от вас. Ваше здоровье и красота только в ваших руках!**

### ★ МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



Здоровье

– ключевая ценность для любого человека независимо от его

местожительства. Во все времена ценилась гармония духа и тела. На Руси говорили: «Здоров будешь – все добудешь!»



Почему же? Здоровый образ жизни помогает нам: Избавиться от постоянной усталости и помогает чувствовать прилив сил; Повысить уровень выносливости, стать сильнее и быстрее; Сократить

частоту заболеваний и снизить их тяжесть; Сделать нашу кожу чистой и упругой!

Множество факторов влияет на состояние здоровья, причем не всегда положительно. Вы только посмотрите, каков риск для человека имеет следующий фактор: образ жизни, условия труда и проживания,

привычки и поведение – 49-53%

Какой большой показатель! Поэтому, если вы хотите жить счастливо, следите за своим здоровьем!

## КАК ЗАЩИТИТЬ МОЕГО ДРУГА ОТ НАРКОТИКОВ?



Как понять, что у твоего друга есть наркозависимость, если он сам не говорит, но возникло такое подозрение? Можно назвать несколько признаков. Человек становится очень нервным и раздражительным,

постоянно чем-то недоволен, ищет виноватых. Он не может сидеть на месте, его движения прерывистые, глаза бегают, а цвет лица не такой, как раньше. Не может уснуть и страдает бессонницей. У него нет аппетита. Эти симптомы могут говорить, и о других психических или физических проблемах.

Можно ли помочь другу, если он не признается в наркозависимости? Мы не можем помочь алкоголику или наркоману, человеку с любой зависимостью, если человек сам не готов меняться. Вы можете сколько угодно уговаривать, причитать, холить и лелеять, но это не поможет. Потому что у любой зависимости есть психическая природа, изменить которую в силах только психолог или врач. Как спасти друга от наркотиков? Разве не все наркозависимые хотят, чтобы им помогли?

Если вы реально хотите помочь другу, то перестаньте называть

его наркоманом. Это условно укрепляет стигму, потому что уже стало универсальным маркером для обозначения неблагополучных, отрицательно влияют на общество людей. Можно говорить наркозависимый или наркопотребитель. Во вторых не паникуйте и не делайте резких движений и выводов, не надо кричать и ругаться это усугубит положение. Поймите, насколько необходима ваша помощь. Тут есть несколько вариантов. Первый: Мой друг сам просит меня о помощи, потому что хочет престать употреблять наркотики. Второй: Я нечего не знаю. Что мне делать? Надо попросить помощи у специалистов! Но у каких? — Обязательно ли обращаться за помощью к специалистам? Если да, то к кому именно? — Да, обязательно. Есть профессиональные психологи-мотиваторы, которые приезжают на дом, чтобы убедить зависимого лечиться. Есть наркологи в клиниках, рехабы,

реабилитационные центры. Психологи заново выращивают по крупинкам личность, без этого никак. Еще важный шаг — детоксикация организма. Это только один из этапов, а не излечение. Важно быть в клинике или в контакте со специалистами — они знают, как помочь. Если вам человек не безразличен то нужно объяснить какие риски есть и что делать в случае передозировки только это надо делать не в ВИДЕ СТРАШИЛОК!



**+7 499 791 2050 —  
Линия психологической  
помощи**

**★ ТЫ ЕДИНСТВЕННЫЙ  
САМЫЙ ЛУЧШИЙ!**



Употребление алкоголя и наркотиков — не болезнь, а сложный социально-психологический феномен. Это феномен

бегства от самого себя — от собственных мыслей и чувств.

Тебе не надо бежать, прими себя! Ты лучше и выше этого!

Перед тем, как пробовать наркотики знай: Наркотические вещества постепенно изменяют систему ценностей человека, ставя на первый план состояние эйфории и удовлетворение психофизических потребностей.

Употребляя наркотики, можно упустить лучшие моменты жизни, ведь ты будешь занят тем, как удовлетворить свои потребности. Твой мир будет пропитан галлюцинациями, фальшивыми эмоциями и моментами. Да, они заменят душевные боли, но сделают твою жизнь лучше!

Ты-хозяин своей жизни! Ты сам можешь сделать свою жизнь лучше! Тебе дается возможность делать свой мир, каким ты хочешь!

Всегда есть альтернатива, замены пустоты в душе. Если ты

уходишь в себя, займись чем-то новым. Начни заниматься спортом, увлекись музыкой, найди хобби, которое будет тебе нравиться. Поиски новых увлечений долги, но они однозначно помогут тебе больше, чем употребление наркотиков!



Все наркотики — это пустая трата времени. Они разрушают вашу память, самоуважение, все, что связано с самолюбием...

(Курт Кобейн)

Ты единственный самый лучший... И только ты в праве решать свой путь в жизни. Но помни, от твоих решений зависит будущее, и то, каким оно будет! 😊

