



Студенческий Вестник

ноябрь 2011 года

Выпуск №7. Спецвыпуск

"Сделай свой выбор на пользу здоровья"

Акция: Молодежь XXI века за здоровую жизнь человека

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек.



Инсценировка «Парк подросткового периода»

Большинство студентов за здоровый образ жизни. Это подтвердил и опрос, который провели волонтеры в группах. Студенты первого и второго курсов приняли участие в викторине «Что мы знаем о вредных привычках».



**Здоровью – да! Куренью – нет!
Наркотикам – тем паче!
Нам по-другому жить совсем,
Никак нельзя иначе!
Если хочешь прожить век –
Откажись от вредного.
Ведь здоровый человек –
Нет более ценного!**

ТЕМА

НОМЕРА:

- > Здоровым
- > быть модно

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

ФОТО- 1

РЕПОРТАЖ:

Акция
«Молодежь
XXI века за
здоровую
жизнь
человека»

СОВЕТЫ: 2

Наркотики:
как сказать
нет

Конкурс 2

плакатов
«Нет вредным
привычкам»

ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ –
БУДУЩЕЕ РОССИИ!

ПОДРОСТКУ О НАРКОТИКАХ

Дорогие ребята! Нам угрожает беда. **Эта беда — наркомания.** Еще недавно вести о ней доходили до нас только из чужих стран. Теперь она пришла к нам и распространяется по законам эпидемии: один наркоман заражает за год пятерых. Наркомания — болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред. Различия между наркоманией и токсикоманией с медицинской точки зрения нет: тяжелейшие расстройства психики, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть — вот последствия для здоровья в том и в другом случаях. Основным мотивом, толкающим молодежь к наркотическому дурману, является любопытство и подражание, а иногда к употреблению наркотиков причащают и принуждают более опытные товарищи, которые затягивают новичков в свои сети, «угощая» дорогостоящим зельем. Среди молодежи нередко существует расхожее представление: если принять для пробы наркотик всего только один раз, в этом еще нет ничего ужасного. Однако это опасное заблуждение. Желание повторить испытанные ощущения одурманивания приводят к рабской зависимости от наркотика. Постепенно все имевшиеся ранее у подростка интересы и увлечения пропадают. Появляются слабость, бессонница, потеря аппетита, исхудание. **Облик человека, посто-**

янно принимающего наркотическое зелье, далек от привлекательности: гнилые зубы, преждевременное облысение, желтушно-серая кожа, лицо с ранними морщинами — типичный портрет наркомана. Прием наркотика обязательно приводит к изменению психики человека, что проявляется в грубости, равнодушии к окружающим, жестокости, трудности в общении. Поведение наркомана настолько зависит от этого ощущения сиюминутного удовольствия, что заставить его осмыслить грозящую опасность невозможно. Через определенное время наступает такой момент, когда наркотики нужны ему вовсе не для веселого настроения, а для поддержания относительно нормального самочувствия. Жизнь без них становится невозможной. Очень часто молодые люди сами готовят одурманивающие и наркотические вещества (кустарным способом) и вводят их всем членам «семьи» — так они называют свои группы. Нравы такой семьи бесчеловечны и жестоки! Тот из скатившихся вниз, кто воровать не может, становится подпольным «кроликом», на нем испытывают неизвестный препарат, не зная, каким будет его действие. Он принимает первым — либо погибает, либо выживает. Это страшно, но все же

даром. Ведь несчастные больные люди, привыкшие к наркотикам, готовы отдать любые деньги за одну дозу. Мучительная зависимость от наркотика толкает человека на все — обман, воровство и даже убийство, лишь бы добыть наркотик. Те, кто употребляют наркотики, чаще всего умирают молодыми. Врачи редко сталкиваются с наркоманами-стариками, так как даже до среднего возраста эти люди не доживают. Связано это не только с истощением организма, который не в состоянии выдержать изнурительного взбадривания стимуляторами, но и с частыми попытками самоубийства, с передозировкой наркотика, с заражением крови грязным шприцем, с развитием целого ряда сопутствующих заболеваний. **Юноши и девушки, помните! Сам факт однократного приема наркотика или вдыхания летучих токсических веществ может стать причиной вашей гибели.** Даже однократный прием наркотиков формирует тяжелейшее заболевание и увеличивает риск заражения неизлечимой болезнью (СПИДом). **Никогда не пробуйте наркотические вещества. За минуты в дурмане — страшные последствия.**

**Конкурс плакатов
«Нет вредным привычкам!»**



ГАЗЕТА ДЛЯ
СТУДЕНТОВ И
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Сайт техникума
kit-68.3dn.ru

Редакция:
Библиотека КИТ
тел. 4-25-26
Выпуск подготовили: Мамонтова Т.Н.,
Егоров П., Исаев И.