

«Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»

Что мы подразумеваем под словом
жизнь.

Жизнь бывает разная, семейная,
духовная, долгая, короткая,
подростковая и так можно долго
перечислять.

Но особое внимание я хочу уделить
жизни молодёжи и подростков.

Рационализация досуга, особенно у молодёжи - вечно актуальная проблема. Сегодня эта проблема связана, прежде всего, с нехваткой времени, которая в свою очередь обусловлена интенсификацией всех видов деятельности, а также нерациональной организацией элементов образа жизни, связанной с низким уровнем культурного развития самой личности. Сейчас возникло много новых молодёжных проблем. Но в то же время молодость - это ещё и прекрасная пора, когда энергия бьёт через край и хочется всё постичь, обо всём узнать.

Многим подросткам, просто некуда пойти. Но если задуматься, невольно возникает вопрос, а действительно ли это так? Проблема не в том, "что некуда", а в том, "что больше никуда и не тянет". И это касается не только развлечений, но и самого образа жизни. Но и среди посещающих дискотеки, тусующихся вечерами тоже встречаются выделяющиеся из "толпы". Это те, кто уже определил свой жизненный путь, стремится к знаниям, собирается получить высшее образование, не только чтобы хорошо зарабатывать, но и

Им сложно противостоять тому миру, в котором они живут. Хотя такие люди во все времена вели за собой нации, развивая науку, двигали прогресс вперед. Сейчас, к сожалению, происходит упадок нравственности, общественной морали. Принципы добра, служения людям постепенно рушатся в сознании. Не только молодое поколение, но и все общество переживает регресс.

Любому обществу, любой культуре небезразлично, какой выбор сделает личность. Поэтому во все времена, в том числе и сегодня молодых самыми различными способами учат, наставляют, упрашивают, угрожают, берегут, заставляют и т.д. И если бы молодой человек в такой пёстрой среде культурного (и не очень культурного) воздействия подчинился бы всем призывам и любому нажиму, то он попал бы в природу хаоса, беспорядка и раскола. Наверное, каждый молодой понимает, и каждый взрослый помнит, как не хочется в молодости обременять себя новыми проблемами (кажется, что их и так предостаточно), как не хочется заставлять себя делать что-то через силу, только потому, что так надо. Можно также сказать, что молодёжь - необходимое связующее звено в эстафете

Еще во второй половине XX столетия в связи с конструированием так называемой “техногенной цивилизации” возник феномен молодёжной культуры. Если ранее культура не делилась на молодёжную и взрослую, все независимо от возраста пели одни и те же песни, слушали одну и ту же музыку, танцевали одни и те же танцы и т. д., то теперь всё изменилось. Серьёзные отличия появились у “отцов” и “детей” и в ценностных ориентациях, и в моде, и в способах коммуникации, а нередко и в образе жизни в целом.

Поэтому процесс познания окружающего мира, поиска своего места в нём в большой степени можно вести посредством своего досуга. Работа - та основа, на которой строится у подавляющего большинства молодежи её сегодняшнее материальное благосостояние. Прежде всего, следует подчеркнуть, что молодежь обладает заметно более высоким уровнем образования, чем старшее поколение. И хотя почти каждый десятый молодой человек бросил институт, не закончив его, все же каждый третий имеет законченное высшее образование

В то же время молодежь понимает, что устроиться на хорошую работу без связей и знакомств (которые на современном рынке труда выполняют не столько роль “блата”, сколько функции, близкие к роли рекомендаций на рынке труда западных стран), даже при наличии у работника самых замечательных качеств, весьма проблематично.

Молодежь ругали всегда - и в папирусах Древнего Египта, и в письмах и эссе древних греков можно встретить сетования на то, что “молодежь пошла не та”, что утрачена прежняя чистота нравов и т.д., и т.п. Вот и сегодня со всех сторон доносятся упреки молодежи в аморальности, в отказе от традиционных для россиян ценностей, в меркантилизме и т.п. Обращает на себя внимание и правовой нигилизм (отрицание общепринятых ценностей: идеалов, моральных норм, культуры, форм общественной жизни) молодежи, впрочем, практически

Чувство «безнадобности» и не до конца сформированное «Я» толкает их на отрицательные негативные поступки, такие как:

1. Наркомания и токсикомания
2. Табакокурение и употребление спиртных напитков
3. Подростковый суицид
4. Беспризорность

**НАРКОТИКИ –
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

«У кого есть
здоровье,
у того есть
надежда.

У кого есть надежда,
у того есть
всё».

Восточная мудрость

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

Наркотики были известны еще в древности (греч. narke – оцепенение, онемение, mania – страсть, безумие).

Эйфория и неадекватное веселье, а затем странное оцепенение после употребления снадобий из различных растений неизменно сопровождали греческие вакханалии, религиозные праздники обитателей джунглей и Амазонки или верховий Нила. В наши дни наркомания стала болезнью незащищенных слоев общества, а точнее,

самых слабых ее членов.

- **Стимуляторы**
- **Галлюциногены**
- **Кокаин, крэк**
- **Препараты конопли**
- **Барбитураты**
- **Транквилизаторы**
- **Ингалянты**



Внешние признаки

- ✓ Бледность кожи
- ✓ Расширенные или суженные зрачки
- ✓ Покрасневшие или помутневшие глаза
- ✓ Замедленная речь
- ✓ Плохая координация движений
- ✓ Похудение или прибавка в весе
- ✓ Блеск в глазах
- ✓ Нарушение пищеварения

■ Изменения в поведении

- ✓ Нарастающее безразличие
- ✓ Невозможность сосредоточиться
- ✓ Болезненная реакция на критику
 - ✓ Частая и резкая смена настроения
 - ✓ Смена круга знакомых
- ✓ Безобразное отношение к учебе
- ✓ Проявление грубости, лени
 - ✓ Нарушение сна

НАРКОМАНИЯ В РОССИИ

Проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, то есть практически каждого пятого жителя страны.

Сегодня в России не осталось ни одного региона, где не были бы зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения.

По данным международной организации «Врачи без границ», уже сегодня в России от 3 до 4 млн. наркоманов, а некоторыми специалистами их число оценивается даже выше 9 млн. чел.





Именно школы и места массового развлечения молодежи, в первую очередь дискотеки, являются сегодня основными местами распространения наркотиков. За **три года** наркомания среди детей и подростков выросла **почти в 6 раз**.

ПОСЛЕДСТВИЯ



В первую очередь наркотики влияют на психику, она приводит к духовной деградации и полному физическому истощению организма.

Наркоман – раб наркотика; ради него он пойдёт на любую низость и преступление, что рано или поздно приведёт его к смерти. Даже одного приёма достаточно, чтобы стать **"зависимым"**.



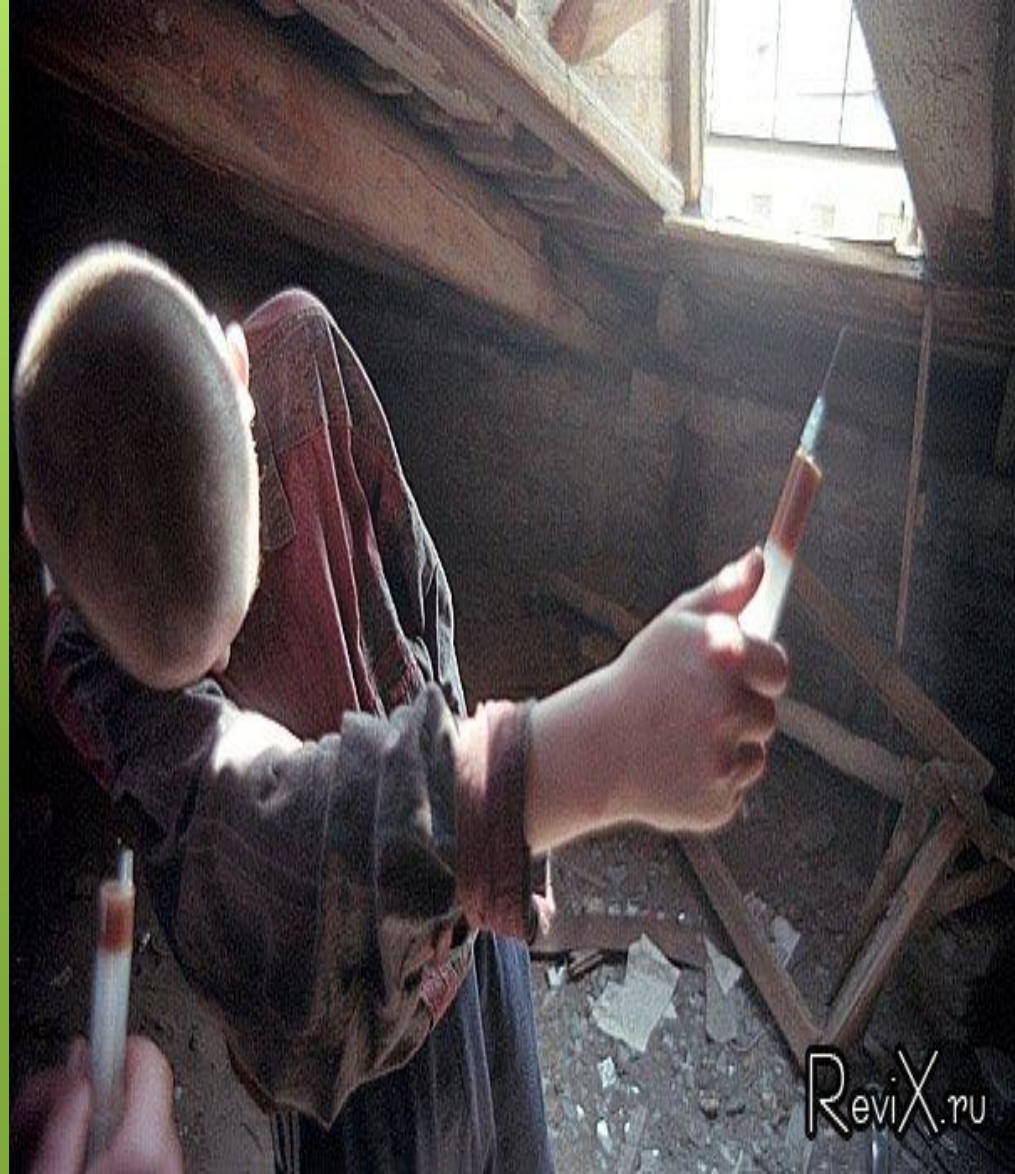
Помните!



У наркоманов
рождаются дети - уроды
или нежизнеспособные
дети.

Недопустимо!

- ☹️ Оставить человека в состоянии наркотической комы лежать на спине
- ☹️ Не приступать к искусственному дыханию при признаках остановки дыхания
- ☹️ Не вызывать врача и скрыть от близких факт наркотического отравления.



507 часов
В ГОД
у вас ворует



сигарета!

Не малой проблемой
является и
Табакокурение
и употребление
спиртных напитков



КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- ✓ Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.
- ✓ Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от $1/4$ капли никотина, собака - от $1/2$ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

- ✓ Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).
- ✓ Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

у детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Так, ученые ГДР В. Гибал и Х. Блюмберг при обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении, письме, а также в росте.

✓ Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Советскими и зарубежными учеными установлено, что алергизирующим действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Они способствуют развитию многих аллергических заболеваний у детей, и чем меньше ребенок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

✓ Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей

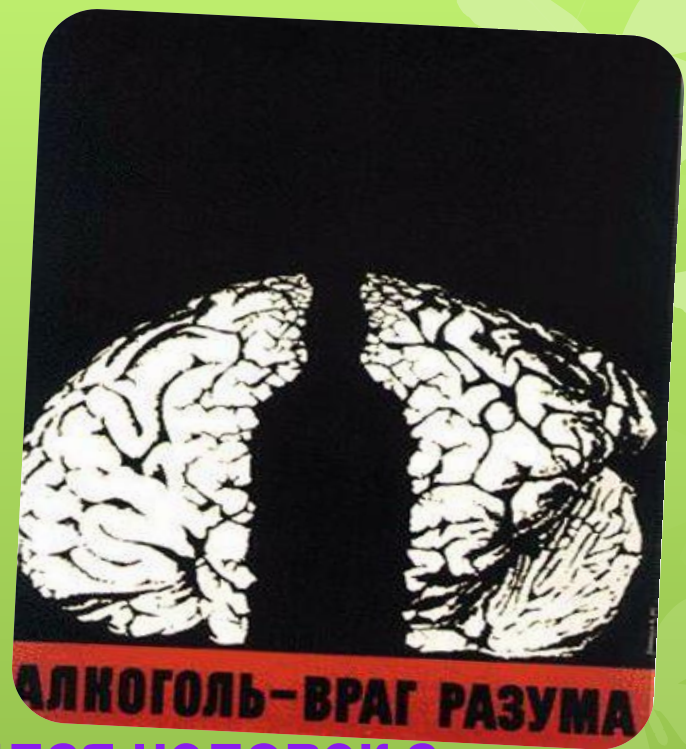
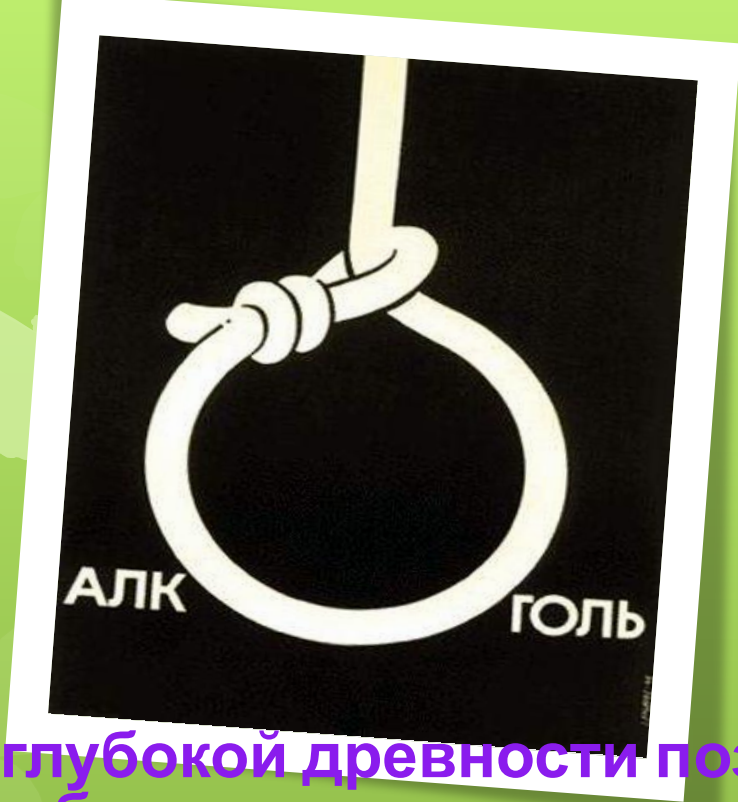
✓ Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.). Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети,

☑ Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись ! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года ; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года. Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

☑ Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: вянет кожа, быстрее сипнет голос.





В глубокой древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивался головной болью, разбитостью, дурным настроением. Разумеется, наши далекие предки и догадываться не могли какого страшного врага они приобрели. К сожалению, печальные последствия употребления



□ Исследования показывают, что у девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

□ Не лишне повторить, что при употреблении вина у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранимы центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями ...

- Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь - этиловый, или винный, спирт.
- Принятый внутрь он через 5 -10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь - яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов в конце концов, погибают. под действием алкоголя нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям.
- Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. быстро доставленный потоком крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.
- Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно

Подростковый суицид



Все самоубийства условно делятся на два класса —

истинные и демонстративные

(так называемый парасуицид или псевдосуицид).



Как правило, псевдосуицид совершается в **состоянии аффекта** и является не столько попыткой лишиться себя жизни, сколько **«криком о помощи»**, попыткой обратить на себя и свои проблемы внимание окружающих.

Эти действия так же называют **«демонстративная попытка суицида»**.

В противовес псевдосуициду, **истинный суицид** — это как правило хорошо спланированное мероприятие, цель которого — любой ценой лишиться себя жизни вне зависимости от мнения и реакции родных, близких, друзей и т. д.

Поведение, не приводящее обычно к немедленной смерти, но являющееся опасным и сокращающее жизнь (пьянство, курение, отказ от медицинской помощи при серьёзных заболеваниях, нарочитое пренебрежение ПДД или техникой безопасности, экстремальный спорт без надлежащей тренировки и экипировки), при том, что совершающий понимает его опасность, но возможный риск ему безразличен, называется саморазрушающим поведением.

Некоторыми исследователями такое поведение выделяется в третий класс самоубийств — **скрытый суицид**.



Причины подростковых самоубийств:

- бедность,
- отношения в семье и со сверстниками,
- алкоголь и наркотики,
- неразделённая любовь,
- пережитое в детстве насилие,
- социальная изоляция,
- расстройства психики, включая депрессию с шизофренией, и так далее.

Суицид — основная причина смерти у сегодняшней молодежи.



Суицид — «убийца № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что, если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени — от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.



Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на суицидальные темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если кто-то из твоих знакомых, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, значит, она или он давно уже о нем думают, и ничего нового ты о самоубийстве не скажешь. Более того, твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться, — суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидоопасными.



Суициденты, как правило, психически здоровы.



е поведение «ненормальным» и «нездоровым», многие ошибочно полагают, что суициденты «не в себе».

Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Есть даже точка зрения, будто суициденты опасны не только для самих себя, но и для других.

Да, суициденты могут вести себя как «ненормальные», однако их поведение не является следствием психического заболевания.

Их поступки и мысли неадекватны лишь той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их



Суицид — это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: «Я хочу покончить с собой». Им кажется, что подросток добивается, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

И все же, если твой знакомый заговорил о самоубийстве, он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого прислушайся, о чем говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, исходя из того, что, если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит, живется ему и в самом деле несладко. Значит, он решился на отчаянный шаг.

Даже если он просто «делает вид», хочет вызвать к себе сочувствие, оказаться в центре внимания, это необычное поведение свидетельствует о том, что он

то наверняка стра

стись





Помни!

Что бы ни говорил тебе твой друг о желании умереть, на самом деле смерти он не хочет. Он хочет помощи.

Какие бы продуманные суицидальные планы ни вынашивала твоя подруга, на самом деле умирать она не хочет. Она хочет, чтобы кто-то сказал ей, что жить не так уж и плохо.

И этим «кем-то» можешь

стать **ТЫ!**

**Единственным выходом из
этих ситуаций, я считаю,
является спорт!!!**

**Ведь тратя свое время на
более нужные и полезные
действия, мы обретаем не
только здоровье, но и
хорошее будущее!!!**

Здоровым быть модно!



**Качество
наследственности
человека**

**Качество
образа жизни**

**Качество
внешней
среды**

**Качество
условий
жизни**

**Качество
медицины**

ЗДОРОВЬЕ

К - красота

Л - любовь

М - молодость

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.

Н- настойчивость

О - образование

П - прогресс

Р - радость

С - спорт

Т - труд

У - уверенность

Ф - физическая сила

Х - характер

Ц - цели

Ч - человеко-
любие

Ш - шанс

Щ - щедрость

Э - энтузиазм

Ю- юмор

я - **Я ЗНАЮ,**

4 привычки для здоровья и активного долголетия:

Отказ от курения



ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



Физические нагрузки



Выездные тренировки

