

**МКОУ Кондинская СОШ**

**Районный конкурс творческих работ  
«Моя альтернатива наркотикам»**

A person is seen from behind, standing in a lush green field under a bright blue sky with white clouds. They are holding several large, colorful balloons in shades of red, green, blue, and orange. The overall scene is bright and cheerful.

# "МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ!"

**Романчук Ирина**

**«Мы выбираем жизнь»**

**МКОУ Кондинская СОШ, 11 класс**

**Руководитель – Алта Надежда Леонидовна**

## Цели и задачи:



- 1) Выявить причины распространения наркомании;
- 2) Рассмотрим признаки и последствия употребления одного из видов наркотиков;
- 3) Создание достойной альтернативы наркотикам.



# Причины распространение

## наркомании в нашей стране.

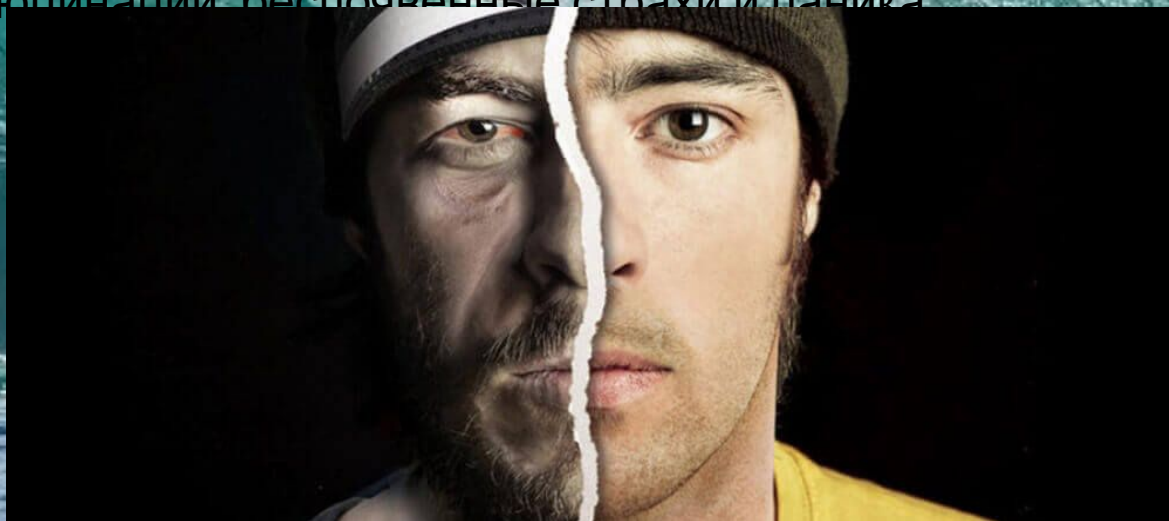
Одна из главных причин распространения наркомании в нашей стране – это отсутствие целенаправленной работы с молодежью по пропаганде здорового образа жизни, внедрения в сознание молодых высших нравственных и духовных ценностей, воспитания молодежи на лучших традициях российской культуры и спорта. Если в прежние времена идеологически направленные общественные организации в той или иной степени ставили своей задачей организацию спортивных соревнований и развитие массового физического воспитания, то сейчас отсутствие каких-либо общественных молодежных организаций в России дает резкий скачок в сторону увлечения молодежи наркотиками и другими вредными привычками, активизации зарубежных спецслужб и наркодельцов.



# Признаки употребления препаратов



Эйфория, чувство беззаботности; несдержанность, повышенная разговорчивость; состояние сильного голода и жажды, покраснение глаз; при небольшой дозе - расслабленность, обостренное восприятие цвета, звуков, повышенная чувствительность к свету из-за сильно расширенных зрачков; при большой дозе - заторможенность, вялость, сбивчивая речь у одних, агрессивность, с немотивированными действиями у других; безудержная веселость, нарушение координации движений, восприятия размеров предметов и их пространственных отношений, галлюцинации, беспочвенные страхи и паника



# Последствия

## употребления

"Перегорание" - неразбериха в мыслях, разочарованность, депрессия и ощущение изолированности; нарушение координации движения, памяти и умственных способностей; замедленное половое развитие и созревание, включая нарушения спермообразования и менструального цикла; при приеме большой дозы наркотика могут возникнуть галлюцинации и паранойя; формирование психической зависимости, когда курение не приносит удовлетворения, но становится необходимым; провокация одновременного употребления алкоголя и перехода к более тяжелым наркотикам; бронхит, системы (один "косяк" марихуаны приравнивается к 25 сигаретам), рак легких.



# Как много в жизни интересных

В мире огромное количество полезных, интересных и увлекательных занятий. Каждый человек может найти для себя что-то особенное. Назовем некоторые из них:

- Прослушивание музыки
- Спортивные игры(волейбол, баскетбол, теннис)
- Настольные игры(монополия, мафия, ассоциации)
- Чтение книг(классика, фантастика, ужасы, комедии и т. д.)
- Танцы(Брейк-данс, восточные танцы, эстрадные, балет)
- Рисование
- Приготовление различных блюд



# Создание достойной альтернативы



М



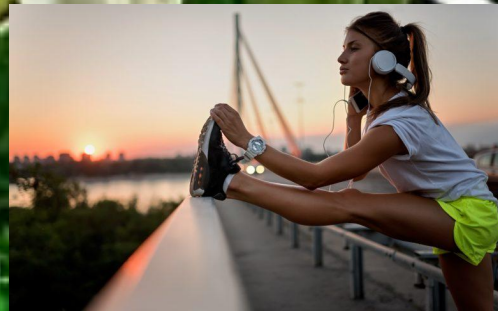
Отличная альтернатива приема наркотических веществ — любое занятие, которое приносит пользу, как самому человеку, так и обществу. Современные технологии отлично с этим помогают. К примеру, можно заняться созданием музыки, даже без наличия музыкальных инструментов или начать учить программирование.

Кроме этого, существует большое количество кружков различных направлений — подросток может выбрать любой понравившийся. Особое внимание уделяется спорту, т.к. записаться на секцию не составляет труда — футбол, баскетбол, легкая атлетика, хоккей и т.д.

Также, можно и самому начать развиваться, будь то написание песен, сочинение музыка, рисование или изготовление любых подделок. Современные возможности позволяет все это исполнить за несколько щелчков пальцев.

# Одним из главных альтернатив является МУЗЫКА и СПОРТ.

В жизни каждого из нас музыка играет далеко не последнее место. Кто-то пишет музыку, другие играют ее, но большинство просто слушает. И это касается не только трудовых будней, а также спортивных тренировок. Многие любители спорта слушают музыку во время тренировок. Как оказалось это не только приятно, но и полезно. По этому поводу было проведено множество исследований, которые и показали, что прослушивание музыкальных произведений во время бега или других физических упражнений повышает выносливость спортсменов-бегунов. Это происходит тогда, когда ритм музыки совпадает с темпом вашего бега.



Музыка должна побуждать людей к активности, мотивировать для занятий спортом, но не в коем случае к употреблению наркотиков!

Наркотики – это разрушитель, превращающий человеческое тело в ужасный кусок мяса  
Спорт и музыка – вот истинные строители нашего тела и разума.





# «Музыка лечит душу и

**Тело»** – такую надпись можно увидеть на некоторых итальянских инструментах эпохи ренессанса. Действительно, музыка помогает восстановить душевное равновесие, справиться с трудностями и огорчениями, встречающимися в нашей жизни, не обращаясь к таким пагубным для нашего здоровья вещам как наркотики и алкоголь.



# Спорт в жизни человека

Спорт играет большую роль в жизни людей. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, мне кажется, занятия спортом поднимают настроение. Я считаю, что спортом заниматься необходимо каждому человеку. Спорт укрепляет здоровье, развивает физические данные. Человека, занимающегося спортом, сразу видно. Он отличается подтянутостью, красивой осанкой.





Счастье  
Любовь  
Семья  
Вместе  
навсегда

The text is written in a golden, cursive font on a white background with a blue border. The words are stacked vertically: "Счастье", "Любовь", "Семья", "Вместе", and "навсегда". A small heart symbol is at the end of the word "навсегда".





# НАРКОТИКИ -ПЯТНО на :

- ✗** жизни
- ✗** здоровье
- ✗** репутации



# НАРКОТИКИ ЛИШАЮТ ТЕБЯ БУДУЩЕГО

ЗАДУМАЙСЯ О СВОЕМ БУДУЩЕМ!  
СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!



**Жизнь**  
это дар  
*Творчество*  
полна счастья  
**без**  
*просто его нужно замечать*  
Каждый день  
*Счастье*  
*Удовольствие*  
неповторим  
Счастье  
*Семья*  
*Люди*  
**Радость**  
*Карьера*  
Будущее  
*Творчество*  
Дети

**Прекрасна**  
*Счастье* *Будущее* *Радость*  
Замечательна!  
**НАРКОТИКОВ**  
*Счастье*  
*Достижения*  
Успех *Счастье*  
Семья  
**РАДОСТЬ**  
*Достижения*  
Это счастье  
**Любовь**  
Семья



# Литератур

а

[http://www.narkotiki.ru/5\\_5897.htm](http://www.narkotiki.ru/5_5897.htm)

[https://school23kovrov.ucoz.ru/biblbiteka/antinarkotik/alternativa\\_narkotikam-1-.pdf](https://school23kovrov.ucoz.ru/biblbiteka/antinarkotik/alternativa_narkotikam-1-.pdf)

<https://nonarko.info/profilaktika-podrostkovoy-narkomanii/>

<https://infourok.ru/rol-sporta-v-zhizni-lyudey-1508125.html#:~:text=Спорт%20играет%20большую%20роль%20в,>

[Он%20отличается%20подтянутостью%20с%20красивой%20осанкой](https://infourok.ru/rol-sporta-v-zhizni-lyudey-1508125.html#:~:text=Спорт%20играет%20большую%20роль%20в,Он%20отличается%20подтянутостью%20с%20красивой%20осанкой)

**Я ВЫБИРАЮ  
ЖИЗНЬ!**