

МКУО САДОВАЯ СОШ

Сочинение на тему:

«Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Выполнила:
ученица 11 класса

Мурзаева Айшат

Проверила учитель
русского языка и
литературы:
Хизриева Узупат Хайруллаевна

2018год

**Затянет наркотик на
самое дно,
Как в топком болоте
трясина.
И если с наркотиком ты
заодно-
Печальная будет картина.**

Жизнь-это самое дорогое , что есть у человека .Она даётся ему лишь один раз и прожить надо её так, чтобы в итоге быть самым счастливым

Мы выбираем жизнь вместо наркотиков ,алкоголя и табака ,потому что мы хотим быть здоровыми и хотим ,чтобы в будущем наши дети тоже были здоровы, ведь наркотики разрушают жизнь человека. А от курения разрушаются клетки легких.

В современном мире наркомания –это одна из самых острых проблем в обществе.С ней нужно серьёзно бороться, чтобы общество смогло вылечить и продолжить развиваться.На первый взгляд проблема наркомании кажется неразрешимой, но современная медицина делает всё ,чтобы помочь справиться с этой болезнью.

Наркотики... Что скрывается за этим страшным словом? Наркотиком можно считать любое вещество, которое является предметом злоупотребления в различных целях, кроме медицинских. В более широком смысле наркомания – это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам с целью добиться одурманивающего состояния, чтобы забыть все проблемы жизни.

Наркотики, выполняют роль своеобразных костылей, которые калечат, делая молодых, здоровых людей инвалидами, приводя их к преступлениям, самоубийству. Наркомания, в большей степени, - молодёжная проблема. Во всех случаях начальным мотивом является любопытство, стремление к новизне ощущений, преодолению запретного барьера. Поскольку подавляющее большинство юношеского возраста знакомятся с наркотиками в компании своих сверстников, новичок испытывает чувство принадлежности к группе молодёжи, престижной для него в данный момент.

Не существует наркотиков, которые не вызывали бы зависимости, и не существует людей, для которых наркотики были бы не опасны. Использование наркотиков – крайне опасный эксперимент, который очень часто заканчивается возникновением болезни. Лечение же психической и физической зависимости – процесс крайне сложный и длительный.

Что же получается? Наркотики не способны подарить человеку удовольствие, они лишь создают иллюзию его получения. Ведь возникает эйфория не оттого, что у человека действительно удачно идёт жизнь, происходит что-то важное и приятное, а оттого, что его мозг подвергается какой-то химии. Стоит же такая иллюзия весьма дорого – платить придётся обязательно и в самой ценной «валюте»: здоровьем, внешностью, успехом.

Чаше всего убийство, воровство ,драки ,продажа совершаются для того ,чтобы купить очередную дозу яда.

Не стоит опускать глаза, руки, узнав, что подросток попробовал какой-то порошок или связался с наркоманами. Если человеку ещё можно помочь, не нужно жалеть время и нервы на то, чтобы осведомить его о проблеме наркотиков. Необходимо отвлечь его от дурных мыслей. Если такой человек оказался в твоём обществе, нужно вовлечь его в музыку, творчество, искусство, спорт. Но самым главным оберегом являются близкие, их помощь и поддержка при любых обстоятельствах.

Авторитетом для детей всегда являются их родители. И если взрослые не будут злоупотреблять алкоголем, курить в присутствии детей, то в любом случае, ребёнка можно уберечь от вредных привычек. «С кем поведёшься, от того и наберёшься» - пословица, которая даёт объяснение, от чего меняются характеры, вкусы детей в подростковом возрасте. Родители обязаны знать где, а главное - с кем, с какой компанией дружит их ребёнок. Если родители будут вести активный образ жизни, то и их чадо будет подражать им. В настоящее время созданы все условия для этого, ведь спорт – это здоровье, и, как нам известно, «В здоровом теле – здоровый дух». . «Предупреждён – значит вооружён». Чем раньше родители, педагоги, вся наша общественность примут активное участие в этой борьбе, научатся распознавать ранние признаки употребления наркотиков, тем успешнее мы преодолеем зло!

Поэтому не лучше ли вести здоровый образ жизни без наркотиков, алкоголя и табака, ведь жизнь станет лучше для тебя и людей окружающих тебя..

В школе мы провели классный час на тему «Я против наркотиков!», где присутствовал наш врач и инспектор по делам несовершеннолетних. Они подробно объяснили вред наркотических веществ. Они помогли нам увидеть красоту мира без наркотиков, воспитать силу воли у учащихся.

На уроках физкультуры мы много занимаемся разными играми на свежем воздухе. Но не только на уроках физкультуры мы занимаемся спортом.

Для ведения здорового образа жизни необходимо придерживаться простых правил .Необходимо больше гулять на свежем воздухе, заниматься лёгким спортом. !

Итак, я выбираю здоровый образ жизни!

Я считаю, что счастливая жизнь-это свободно жить и безумно радоваться каждому событию в жизни. Всегда нужно быть оптимистом и заряжать таким настроением своих друзей.

У тебя всегда есть выбор. Только помни ,что на одной чаше весов –здоровье и жизнь, а на другой – болезни и смерть, которую несут алкоголь, никотин и наркотики. Ты наивно надеешься ,что всё плохое обойдёт тебя стороной.

Ещё бы! Ты силен, молод, здоров, весел. Но об организме надо заботиться постоянно, помогать ему-особенно сегодня, когда человек ежедневно подвергается стрессу, неблагоприятному воздействию окружающей среды. Когда у тебя начнут болеть сердце или почки, будет уже поздно.

Придерживаясь здорового образа жизни , мы не только будем счастливы, но также не будем тратить своё время на лечения болезней.

Мы, молодёжь 21 века за здоровый образ жизни.

Мы говорим:»НЕТ НАРКОТИКАМ»