

Не во вкусе, не в удо-  
вольствии,  
не в развлечении,  
не в  
веселье лежит причина  
всемирного  
распространения га-  
шиша, опиума,  
вина, табака,  
а только  
в потребности  
скрыть от себя  
указания совести

Л. Толстой.  
«Для чего люди одурма-  
ниваются».



Чтоб мудро жизнь прожить,  
Знать надобно немало.  
Два главных правила запомни для  
начала:  
Ты лучше голодай, чем, что попало  
есть,  
И лучше будь один, чем с кем попало



МБОУ СОШ № 72  
г. Липецк

Юрова С.Е.

## **ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮ- ЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:**

сидячее положение в течение длительного времени;  
воздействие электромагнитного излучения монитора;  
утомление глаз, нагрузка на зрение;  
перегрузка суставов кистей;  
стресс при потере информации.



*Миф первый: попробуй, - пробуют все!*  
Это неправда. Статистика показывает, что чаще всего жертвами подобной ложной аргументации становятся подростки, склонные к конфликтам, к лживости, с неуравновешенным характером. Такие личности не способны к целенаправленной деятельности, плохо успевают в школе. Они же впоследствии становятся и распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

*Миф второй: попробуй, - вредных последствий не будет.* Доказано, что страсти к некоторым наркотикам может возникнуть и после 1-2 приемов. Кроме того, индивидуальная чувствительность организма может привести к летальному исходу при первой же инъекции наркотика. В условиях подпольного, кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных примесей и точно дозировать вещество, что часто становится причиной тяжелых отравлений.

*Миф третий: попробуй, - если тебе понравится, то бросишь.* Многие считают, что особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей (а ты, конечно, волевой!), в состоянии немедленно и бесповоротно отказаться от наркотиков. При этом обычно находится свидетель, знакомый с тем, кто после периода серьезного злоупотребления, проявив волю, прошел через "ломку" и теперь вот уже месяц (два, три) не употребляет наркотики. Это редчайшие случаи. Ведь при употреблении любых наркотиков,

"легких" или "тяжелых", прежде всего страдает воля. Происходит то, что наркологи называют энергетическим снижением: ослабевают именно волевые качества личности, снижается или теряется целеустремленность — человек становится неспособным к продуктивной деятельности, часто прекращает учиться, теряет работу. Каждый должен знать, что медицина, к сожалению, оказывает малоэффективную помощь наркоманам. В ее Материал взят из статьи Александрова А.А. Наркотики: как сказать "нет". /Биология в школе. - 1999.-№ 5. арсенале нет реальных средств подавления психической зависимости.

*Миф четвертый: о существовании "безвредных" наркотиков.* Таковых не существует! Не все наркотики вызывают физическую зависимость, но все они даже при незначительном употреблении пагубно влияют на личность. Психическая зависимость часто развивается даже в случаях употребления **таких**: "легких" наркотиков, как марихуана: ослабляется воля, утрачивается интерес к жизни, человека перестает волновать то, как он выглядит.