

112 новостей

№6 (14) март 2013

ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ – ЗДОРОВЬЕ!

Колонка редактора

Здравствуйтесь.

Я говорю вам "здравствуйтесь", а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем. Здоровье и счастье каждого - в его собственных руках.

Поэтому знайте, что отказаться от приобретения вредной привычки можно только один раз – **ПЕРВЫЙ**, и это одно из главных условий, как не стать наркоманом.

Один грамм героина: уничтожает дружбу, разрушает семью, останавливает умственное и физическое развитие, лишает здоровья и убивает **тебя**.

Желание поскорее стать взрослым – курить, употреблять алкоголь, попробовать наркотики – приводит к печальным последствиям.

Наркотики – не выход из сложностей жизни, а, наоборот, это начало пути к огромным проблемам, освободиться от которых очень сложно.

Сегодня всё острее встаёт вопрос о здоровье жителей России. Тревогу бьют медики, учителя, тренера спортивных школ. И все они говорят о том, что население стало более подвержено эпидемиологическим болезням, «помолодели» многие заболевания. Причину этих изменений в здоровье мы видим в том, что люди всё чаще ведут нездоровый образ жизни.

Правительство страны и врачи принимают разные меры по охране и, сохранению здоровья нации, но если человек сам не хочет заботиться о своём здоровье, то никто не сможет заставить его сделать это.



Мы в своём классе решили, что забота о здоровье должна быть одной из важнейших задач каждого. Ведь



без крепкого здоровья невозможно выдержать школьную нагрузку, помочь маме дома.

Прежде всего, мы все составили режим дня, потому что на



уроках окружающего мира изучили, как правильно чередовать время работы и отдыха. Затем, у нас в классе регулярно проходят динамические паузы. В рамках уроков физкультуры мы посещаем спортивный комплекс «Триумф», где занимаемся плава-

нием и катаемся на коньках.

Большую радость приносят нам эти занятия. Здесь мы не только учимся выполнять упражнения, но и учимся понимать свой организм.



На классных часах мы ведём беседы, проводим диспуты о вреде курения, алкоголизма и наркомании. И в нашем классе все стараются вести здоровый образ жизни, закаляться. По воскресеньям мы с родителями ходим в лес на лыжах, это сблизило не только нас, но и наших родителей, позволив им также принять правила здорового образа жизни.

И в заключении хочется сказать: «Сохранение здоровья - ваша главная задача!»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Коллектив

3 класса «А»

За здоровье выступает молодежь! С сигаретой на Земле не проживешь!

Не секрет, что проблема алкоголизма, табакокурения и наркомании являются одной из главных в нашей стране. Миллионы людей подвержены этим губительным для жизни страстям. Каждый день в стране умирают люди и подтверждаются смертельные диагнозы и все вследствие употребления табака, алкоголя и наркотиков

Часто первые пробы психотропных веществ происходят именно в школьном возрасте. Поэтому очень важно уделять внимание профилактике этих проблем именно в школе. Нужно объяснить подросткам, как губительно может отразиться на их организме употребление вредных веществ.



Поэтому в нашей школе профилактике негативных явлений также уделяется особое внимание, организуется ряд мероприятий, в ходе которых подростки узнают обо всех опас-

ностях употребления алкоголя, табака и наркотиков. Их призывают вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться и эффективно организовывать свой досуг.

На протяжении учебного года проходят осенние и весенние акции профилактики социальных явлений. Во время этих акций в течение нескольких месяцев проходят различные мероприятия, такие как: Всероссийская акция - «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам», операция «Подросток», операция «Внимание, дети!», акция «Количество свечек зависит от тебя», акция, посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом, «Красная лента» акция, посвященная Всемирному дню отказа от курения «Я не курю, а ты?» и т. д.

Так же ребятам показываются различные видеоролики, проводятся классные часы, на тему вреда алкоголя, табака и наркотиков. Проходят родительские собрания по программе «Путь к успеху», в ходе которых родителям объясняют, как важно уделять подросткам внимание и быть всегда бдительными, чтобы их дети не попали под влияние дурных компаний, в которых зачастую и происходят первые пробы токсических и наркотических веществ.

Ребята выступают

стенгазеты, рисуют рисунки, на которых отражают опасность влияния негативных веществ и призывают вести здоровый образ жизни. Часто в школе проходят различные спортивные мероприятия, где так же ребят призывают к здоровому образу жизни.

Очень важно объяснить неопытному подростковому сознанию, какой опасный вред может нанести их организму употребление вредных веществ. Одна неопытная проба психотропных веществ может привести к серьезным осложнениям для детского здоровья.

Очень важно, чтобы ребята знали и понимали это!

Совет старшеклассников



ВЫБОР ЗА ВАМИ!!!



Никогда не думал, что однажды это может закончиться. Я о курении. Да, вчера я бросил курить. Казалось бы, что в моем кармане всегда будет пачка с зажигалкой, неперменный атрибут простого паренька из большого города. Действительно, день казался не таким уж плохим, если удавалось хоть пару раз затянуться. Беготня вокруг нас, мы сами вечно куда-то бежим, иногда жуя уже почти потухшую сигарету. Люди, встречи, учёба, работа. Всё вокруг нас и всё против нас. И даже как-то сформировался подростковый протест – я курю, мой друг курит, моя сестра тоже. Только протест не удался, а привычка осталась. И, казалось бы, ничто не смогло бы меня переубедить бросить. Да это и невозможно, никотин плотно вошёл в обмен веществ и без

него уже тяжело.

Слоган фильма «Мы дети со станции «Зoo» („Wir Kinder vom Bahnhof Zoo“) гласит: «Наркотики... Проституция... Смерть?». До этого фильма ничто, наверное, не сдвинуло бы глыбу под названием «сигареты» с мёртвой точки. Ни Марк Твен, пишущий о том, как Том Со́йер учился курить. Да, начинал я примерно так. Ни граф Толстой, пишущий о «курительных препаратах» и действии табака. Да, и такое со мной бывало. Ни Даниэль Дефо, в «Робинзоне Крузо» которого от лихорадки лечились табаком. Лихорадкой не мучился, табаком не лечился. Да и лекции педагогов о том, что сигарета – медленная смерть, что рак лёгких нам всем обеспечен, не приносили никакого результата. После очередной лекции я вышел на улицу и снова закурил с мыслью: «Не так страшен рак лёгких, как сладка сигарет».

та». Что бы ни происходило вокруг, толстую кожу курильщика это не пробивало.

Я уже давно знал фильм «Мы дети со станции «Зoo». Однажды я решил посмотреть, что там всё-таки происходит. За два часа, пока он шёл, я ни разу не сходил на балкон, чтобы покурить. Как только фильм кончился, я, будучи далеко не религиозным человеком, перекрестился. «Чёрт побери», – подумал я. Я не думал о том, что надо бросать, что надо завязывать с сигаретами, что буду вести здоровый образ жизни. Я просто перестал курить. Пачку я не выбросил, она и сейчас лежит в ящике стола. Только курить больше не хочется. Вообще.

Инкогнито

УМЕЙ СКАЗАТЬ ДРУГИМ: «НЕТ!»

Дорогой сверстник, если ты взял в руки папиросу с ..., хочу сказать тебе: «Подожди!»

Сегодня для тебя этот наркотик может стать первой ступенькой в небытие, в наркоманию. Убежать в мир иллюзий может любой, вернуться оттуда назад удастся далеко не всем.

Подумай. Разберись. Не отказавшись от предложенной тебе папиросы, ты как раз покажешь этим свою слабость, свой нетвердый характер.

Ведь ты идешь на поводу других – признайся себе в этом.

Лучше покажи твердость воли и характер. Докажи окружающим, что ты личность, имеешь собственное мнение, чувство собственного достоинства. Докажи, что ты – человек, а не обкуренный наркоман, как твой «приятель», который и тебя хочет сделать таким же. Когда надо, умей сказать другим «Нет!»

Дорогие, милые, хорошие мальчики! Берегите дево-

чек! На девочек наркотики действуют страшнее, вылечить их почти невозможно. Вы видели, во что превращаются девушки и женщины, употребляющие наркотики?!

Наркомания – это беда. Пусть число больных наркоманией не увеличится ни на одного человека.

Помните: не пробовать и не прикасаться!

Петухов А, 11 кл

Для самых маленьких

- Рассмотрите рисунки 1-4.
- Прочитайте описание ситуаций.
- Подумайте, как можно отказать в каждой из них.
- Запишите подходящие ответы.



Рис. 1

Старший брат просит тебя:
"Возьми у отца сигарету так,
чтобы он не заметил,
и дай мне".

Ты отвечаешь:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

На школьном дворе
старшеклассники курят.
Один из них предлагает тебе
сигарету: "Закуривай!"

Ты отвечаешь:

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Рис. 2

Ты пришел к другу поиграть
в компьютерные игры.
Его родителей нет дома.
На кухонном столе ты
увидел красивую бутылку
в плетеной корзинке.
Друг говорит: "Это хорошее
виноградное вино.
Давай попробуем".

Ты отвечаешь:

.....
.....
.....
.....



Рис. 3

Марина говорит: "Приглашаю
тебя на мой день рождения.
Предков не будет, но сестра
с друзьями обещали прийти".
Ты знаешь, что друзья сестры
курят и пьют, поэтому тебе не
хочется идти к Марине.

Ты отвечаешь:

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Рис. 4

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?

Кроха-сын пришёл к отцу
И спросила кроха:
"Если я курить начну –
Это очень плохо?"
Видимо, врасплох застал
Сын отца вопросом.
Папа быстро с кресла встал,
Бросил папиросу.
И сказал отец тогда
Глядя сыну в очи:
"Да, сынок, курить табак –
Это плохо очень".
Сын, услышав, сей совет,
Снова вопрошает:

"Ты ведь куришь много
Лет и не умираешь?"
"Да, курю я много лет,
Отдыха, не зная.
Я не ведал страшных бед,

А вся глава – седая.
Закурил я с юных лет,
Чтоб казаться взрослым,
Ну, а стал от сигарет
Меньше нормы ростом.
Я уже не побегу
За тобой вприпрыжку,
Бегать быстро не могу,
Мучает одышка.

Прошлым летом иль забыл,
Что со мною было?
Я в больницу угодил,
Сердце прихватило.
Сердце, лёгкие больны,
В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За своё куренье.
Никотин – опасный яд.
Сердце поражает,

А смола от сигарет
В бронхах оседает.
"Ну и ну!" – воскликнул сын, –
Как ты много знаешь

Про смолу и никотин
А курить, всё ж, не бросаешь!
Я бросал курить раз пять,
Может быть, и боле,
Да беда – курю опять.
Не хватает воли.
Ты мой папа, я – твой сын,
Справимся с бедою.
Ты бросал курить один,
А теперь нас двое.
И решили впредь ещё
И отец и кроха:
"Будем делать хорошо
И не будем – плохо!"

Не В.В. Маяковский



Над выпуском работали:

Гл. редактор : Ганиева ЛВ

Идея : Ганиева ЛВ,

Творческая поддержка: Горювая Ю.Н. и команда 3 «А» , Сорокина Н.В. и

Совет старшеклассников , Мирзязянова З., Петухов А.11кл

Орфография и стиль авторов сохраняется

Дизайн и верстка выполнены в программе Microsoft Publisher.

Использованы картинки www.wikipedia.org,

Адрес редакции: Казань, Лядова,16

RSPR 16-01688-F-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Портал.ipo.ru