

Лицей



Газета *МОУ - лицея №2* города Тулы.
Основана 12 апреля 1995 года.

Март 2011 год

ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ!

Ежегодно в городе Туле проводится акция «Знать, чтобы жить». Ее цель - профилактика наркомании, табакокурения, алкоголизма среди учащихся образовательных учреждений, привлечение внимания общественности, родителей, молодежи и подростков к злободневной в современном мире проблеме зависимости детей от вредных привычек, а также пропаганда здорового образа жизни.



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Родители, начинайте бить тревогу, если у подростка:

- ❖ появляются частые, неадекватно резкие смены настроения - от угрюмой депрессивности, апатии до безудержного смеха, гиперактивности;
- ❖ -чрезмерно расширенные или суженные зрачки;
- ❖ часто изменяется аппетит, то почти ничего не ест, то ест всё подряд, невозможно остановить;
- ❖ неожиданно появляется очевидная худоба, впалость щёк, необъяснимая бледность лица, круги под глазами, обгрызенные ногти, на лице появляются большие прыщи;

- ❖ на его теле появляются синяки, порезы, ожоги от сигарет, следы уколов в области вен;

- ❖ резко снижается успеваемость, начинаются прогулы, опоздания, поступают жалобы от учителей на неадекватное поведение;

- ❖ снижается интерес к прежним увлечениям, хобби,

он перестает общаться с прежними друзьями;

- ❖ появляются странные новые знакомые, которых ребёнок старается от вас скрыть;
- ❖ появляется привычка постоянно просить деньги на какую-то нужную вещь, например, дорогую книжку, но дома она так и не появляется;
- ❖ ребёнок невероятно ленится или вообще перестаёт умываться, причёсываться, менять одежду;
- ❖ среди вещей появляются баночки, шприцы, самокрутки, таблетки, капсулы (особенно если они спрятаны в укромном месте);
- ❖ в лексиконе ребенка появляются новые слова, например такие как «ханка», «кумар», «приход»;
- ❖ появляются фильмы, музыка, книги, пропагандирующие наркотики, в частности книги, посвященные галлюциногенам.

Будьте в курсе событий жизни вашего ребёнка, знайте его друзей и знакомых. Доверяйте ему, и он отплатит вам тем же. Подросток должен быть уверен, что родители ответят на любой вопрос без ханжества и превосходства. Юному человеку должно быть интереснее с вами, чем на улице. Постарайтесь добиться, чтобы ваш ребёнок никогда не сомневался в вашей любви и поддержке.

Запомните, что бывших наркоманов не бывает. Будьте бдительны, не пустите беду в свой дом!



ОСВОБОДИСЬ!

Каждый человек имеет право жить свободно и не от чего не зависеть.

Но многие люди лишают себя этого прекрасного чувства свободы, ощущения полноценной жизни. Они перестают радоваться мелочам, они становятся зависимыми. Этим людям перестаёт радовать жизнь, для них существует только одно слово – наркотик. Проснувшись, эти люди не могут насладиться прелестью утра, они думают только о том, как поскорее принять дозу. Выйдя на улицу, они не видят красоты природы, не чувствуют вкуса конфет. В их голове засел так называемый вирус – наркотик. Только приняв очередную дозу, эти люди могут удовлетворить свои потребности. Попробовав наркотик, люди уже заранее «подписывают договор» со смертью. Наркотики – это ЗЛО! Попробовав их один раз, сразу к ним привыкаешь, становишься зависимым. Вылечиться от этого практически невозможно. Чем больше их применяешь, тем большую потребность в них испытываешь. Потребность в наркотиках затмевает здравый смысл и толкает людей на абсурдные поступки, иногда – на преступления. Человек уже перестаёт понимать, что он делает. Он одержим одним желанием – поскорее принять дозу. Принимая наркотики день за днем, раз за разом человек не замечает, как у него на глазах разваливается его же собственное здоровье. Вскоре человек умирает.

Будь свободным человеком!

Скажи наркотикам НЕТ!

Наркотики – не единственная зависимость человека. В мире их довольно много, но на втором месте по вреду и опасности идет алкоголь.



Попробовав спиртное один раз, алкоголиком не станешь. Также, от алкоголизма возможно вылечиться, но это очень трудно. Многие люди «умеют пить», и у них нет потребности в спиртном, но есть и такие, которые пьют, не зная предела. Напившись несколько раз, человек привыкает. Ему хочется пить еще и еще. Но есть еще и такие люди, которые спиваются от



горя. Люди пытаются заглушить спиртным что-то плохое, что произошло в их жизни. Напиваясь, люди забываются. Но они забывают не только горе, но и все остальное. А самое главное, люди забывают о своем здоровье. От алкоголя разрушается печень, а также при слишком неумеренном употреблении возможна смерть.

Не злоупотребляйте алкоголем, не губите себя!

Третьей вредной привычкой считается курение. Оно действует на людей «более гуманно», чем алкоголь и наркотики, но тем не менее несет большой вред нашему организму. Многие люди начинают курить еще с раннего возраста. Некоторые это делают от того, что хотят казаться более крутыми среди своих сверстников, другие повторяют эту вредную привычку за своими родными.



Для подростков курение еще более опасно, чем для взрослых людей, так как курение замедляет рост и развитие организма, а также начинает потихонечку губить еще полностью не сформировавшийся организм. От курения портятся легкие, замедляется рост (у подростков), портятся зубы, а также, если постоянно курить, то возникает привыкание. Помимо всего этого на сигареты (как и на наркотики, и на алкоголь) тратится очень много денег. В день на сигареты уходит примерно 100 рублей, а многие люди курят годами. Так представьте, сколько бы вы могли сэкономить на сигаретах, а также продлить свою жизнь! Ведь исследования показывают, что в целом курение отнимает у человека 13-14 лет жизни.

Не укорачивайте себе жизнь своими руками, позаботьтесь о своем здоровье.

Не заводите вредных привычек.

Живите полноценной жизнью!

Будьте счастливы!

Береговая Дарья

ВРЕМЯ НЕ ЖДЕТ

Каждый человек хочет жить свободно, не зависеть от кого-то. Но, выбирая наркотики, люди сами лишают себя свободы. Они становятся слугами. Сигареты и алкоголь – безмолвные помещики, которые управляют чужими душами.

Не верите?

Если человек попробует хоть раз одно из этих сомнительных удовольствий, то больше не остановится. Он становится рабом!

Давайте представим обычный день наркомана.



Сразу, как он

только

проснулся,

он думает

только об

одном:

«Нужен

наркотик».

Зависимый

сидит либо

дома, либо в

подвалах.

Или

блуждает в

поисках

дозы. Он

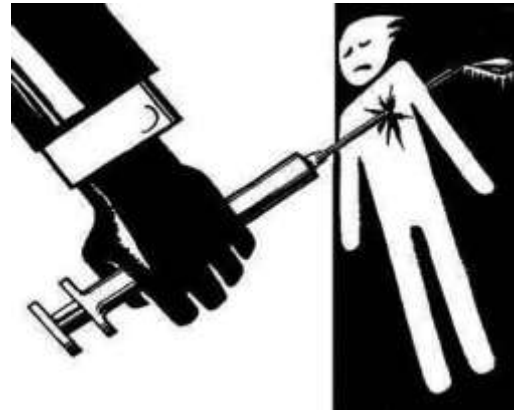
давно забыл радость, вкус, смысл жизни. Конец известен. Наркоман скоро умрет, он может болеть СПИДом.

«Я в любой момент откажусь», - так считают многие. Наркотики придают уверенность и создают иллюзию самоконтроля. Но с зависимостью не поспоришь - отказаться в состоянии менее 2% потребителей.

И еще. Если ты держишь в руках наркотик – по закону ты преступник, а значит, опасен для окружающих.

Часто люди пытаются помочь наркоману. Помочь наркоману – не значит выслушать его и посочувствовать. Таким поведением мы лишь создаем дополнительные условия для того, чтобы человек продолжал употреблять наркотики. Единственная реальная возможность помочь - это сделать так, чтобы человек сам сделал выбор прекращения приема наркотиков. Никакие разговоры и уговоры тут не помогут. Нужны действия! Время не ждет.

В мировой культуре есть печальные примеры. Из-за наркотиков погибли множество знаменитых людей. Например, Элвис Пресли, Джимми Хендрикс и другие.



Так все же, как бороться с наркотиками? Над этим трудным вопросом, ломают голову уже не одно поколение наркологов, психологов, политиков. Правительства практически всех стран объявили настоящую войну наркомафии. Шокирующая новость была замечена в России. В обычных аптеках продают наркотики. Это обычные таблетки для лечения депрессии и от тяги к алкоголю. Ничего необычного! Но наркоманы нашли способ, как сделать из обычной таблетки наркотик. Необходим закон, который запретит продавать эти препараты без рецепта врача.

Помните, время не ждет! Когда человек начинает употреблять наркотики, его тело начинает медленно разлагаться, появляются язвы, такого человека нельзя спасти. Нельзя запускать болезнь, тем более ее поддерживать.

Если вы хотите жить нормально, не пробуйте наркотики. Те наркоманы наверняка жалеют, что разрушили свою жизнь!!!

Рогожин Дмитрий



МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ БЕСЦЕННОЙ ЖИЗНИ

В нашей жизни множество приятных мелочей: футбол во дворе, рыбалка ранним утром, катание на велосипеде... Всего и не перечислишь. Большинство этих дел – наши увлечения. Благодаря им наше настроение улучшается, мы чувствуем себя легко и свободно. Эта радость может присутствовать каждый день, мы можем заниматься любимым делом всё свободное время.

Но существуют и большие радости. Представим, что наша жизнь – это маленькое



озеро, в котором водится много рыбы. Как и крупная рыба в небольшом озере, в нашей жизни большая радость случается очень редко. И именно большому счастью мы радуемся сильнее всего.

Поговорим подробнее о маленьких радостях нашей жизни.

С ними мы сталкиваемся на каждом шагу. Из них и складывается наша жизнь. Они делают её интересной и красочной.

Но для каждого радости свои. Кто-то любит рыбалку и футбол, а кто-то вышивание и танцы.

Я расскажу вам о своих ощущениях во время рыбалки и игры в футбол.

Рыбалка... Это, наверное, моё самое любимое занятие в летнее время. В июне я живу у бабушки на даче. Недалеко от нашего дома расположен небольшой пруд. Рыбы там почти нет, но я хожу на рыбалку не для улова, а для удовольствия.

На рыбалку я иду с дедушкой рано утром. Ещё с вечера я готовлю снасти и наживку. Я очень трепетно отношусь к приготовлению к рыбалке. Проверяю всё по десять раз, волнуясь, сижу весь вечер, как на иголках. В 9 часов вечера я завожу

будильник на 05.30. и ложусь спать. Утром мы с дедушкой нехотя вылезаем из тёплой постели с мыслью, можно было бы поспать ещё около 5 часов, но вспоминая, что мы идём на рыбалку, начинаем радостно собираться. После лёгкого завтрака, мы чуть ли не бегом несёмся к нашему пруду, чтобы быстрее раскинуть удочки и затаив дыхание ждать лёгкого подёргивания поплавок. Мы тщательно проверяем сохранность снастей, очень переживаем по этому поводу, ведь именно от них в большей степени зависит успех вылазки. После получаса ожидания, поплавок задёргался. Я, вся дрожа от волнения, осторожно беру в руки удилище и плавно подтягиваю уже пляшущий на воде поплавок к берегу. Когда он начинает тонуть, я подсекаю и... всё. Рыба сорвалась. После двух часов ежеминутного забрасывания нелёгкой удочки, мы с дедушкой, так ничего и не поймав, уставшие, но счастливые, возвращаемся домой. Вернувшись, мы тут же заваливаемся в кровать и спим до обеда.

Во время рыбалки я переживаю совсем разные чувства: радость, волнение, досаду...

А сейчас я расскажу вам о моей игре в футбол. Каждый вечер я играла в футбол во дворе. Это были незабываемые вечера. Около часа носишься по полю, загоня мяч в ворота... Я расскажу, как это происходит.

На песчаном поле встречаются две, ещё чистые и опрятные, команды, берут новый, чистый мяч и некто выбрасывает его на поле из-за боковой линии. Игра начинается. Команда противника играет очень жёстко, за это назначают штрафной. Я стою на штрафной отметке, передо мной лежит мяч, впереди ворота, а в них маячит Игорёк. Я очень переживаю и пытаюсь сосредоточиться. Замахиваюсь, бью по мячу, он летит прямо в створ, Игорь прыгает, но... не успеваает и мяч залетает в ворота. Команда противника взывает, моя команда ликует... У меня от радости подкашиваются ноги, я падаю на песок и кричу на весь двор: «ГО-О-ОЛ!!!»

Игроки моей команды бегут ко мне, обступают меня и начинают говорить: «Молодец! Ты спасла нашу команду от поражения!»

Но я их не слушаю. Я лежу на песке, улыбаюсь и думаю: «Я забила гол... Мой первый гол...»

Часто, во время занятия любимым делом, человек становится чересчур эмоциональным, что видно на моём примере. На первый взгляд это всё мелочи, но если приглядеться, можно увидеть, сколько в эту мелочь вложено переживаний и сколько радости она доставляет людям.



КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ

ОРГАНЫ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ Г. ТУЛЫ

- Заместитель Главы администрации г. Тулы по социальной политике, тел 56-86-67.
- Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав, тел. 36-63-52.
- Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации г. Тулы, тел. 30-63-12.
- Управление здравоохранения администрации г. Тулы, тел. 35-46-78.

ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА, ЛЕЧЕНИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

- Служба круглосуточной наркологической помощи, тел. 28-20-20.
- МОУ ЦПМСС «Преображение» (психодиагностика, психологическое просвещение), ул. Оружейная, д. 34-а, тел. 26-67-38.
- Центр социально-психологической помощи молодежи «Шанс», ул. Галкина, д. 31-а, тел. 49-00-88 (социально-психологическая служба).
- Центр психологической профилактики и реабилитации «Валеоцентр» (психодиагностика, индивидуальное и семейное консультирование, программа профилактики наркозависимости), ул. Галкина, д. 17, тел. 47-31-01.
- Центр «Контакт» (оказание комплексной психолого-педагогической помощи детям и подросткам, повышение психолого-педагогической компетенции родителей, педагогов, руководителей образовательных учреждений), ул. Кутузова, д. 112, тел. 40-68-61.
- Областной наркологический диспансер, ул. Мосина, 21, тел. 55-76-88.
- Отделение Тульского областного наркологического диспансера, ул. доктора Гумилевской, 3-а, тел. 40-74-55, 40-74-56.
- Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, ул. Р. Зорге, 36 (для детей от 7 до 18 лет), тел. 41-09-50.

ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ

- Отдел обеспечения деятельности подразделений по делам несовершеннолетних УВД ТО, тел. 31 -21 -68.
- УВД Тульской области, телефон доверия: 32-22-85,
- ОВД по Зареченскому району МО г. Тулы, телефон доверия: 47-22-34
- Управление Федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по ТО, телефон доверия 26-18-14.
- Отдел по борьбе с незаконным оборотом наркотиков УВД ТО, тел. 32-26-94,32-20-28.



Сектор Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав территориального управления администрации г. Тулы по Зареченскому району

Адрес: г. Тула, ул. Литейная, д. 10 каб. 21, 22

Режим работы: ПН.-ЧТ. 9 00-19 00 ПТ. 9.00-17.00 Обед: 12.30-13.30

Телефон сектора КДН и ЗД: 34-75-56 (он же факс)

(Ярикова Лилия Львовна - начальник сектора КДН и ЗП территориального управления администрации города Тулы по Зареченскому району)

Муниципальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Зареченского района

Заседания проводятся 2 раза в месяц (2,4 четверг) с 10.00 в актовом зале
теруправления - ул. Литейная, 10 каб.25