



ТИМОЗИЧКА

Газета Борисоглебской гимназии №1
сентябрь 2009 года №22 (49)

Специальный выпуск «Я - хозяин своей жизни!»

Серьезный разговор: альтернатива есть!!!

Наркотики - это токсические вещества, вызывающие поражение многих органов, снижающие иммунитет и приводящие к ранней смерти. При использовании инъекций наркоманы заражаются СПИДом и гепатитом и заражают эти болезнями других. Под действием наркотиков у человека происходят резкие изменения психики, появляются галлюцинации - видения, которые не существуют на самом деле. Человек начинает жить новыми ощущениями, ничего не замечая вокруг, ему могут казаться разные вещи.

В таком состоянии человек способен на любые поступки и преступления, так как у него отсутствует контроль за своим поведением.

После того как действие наркотика проходит, наступает очень болезненное состояние, вынуждающее снова применять наркотическое средство.

Человек постоянно думает о том, как достать новую порцию зелья. Он становится злым и угрюмым, перестает интересоваться друзьями и семьей.

Таким образом развивается страшная болезнь - наркомания, которая может привести к смерти.

**Что наркотик может сделать с тобой:
он может уничтожить твою душу,
он может лишить тебя свободы,
он может разрушить твое тело.**

ЗАПОМНИ ЭТО:

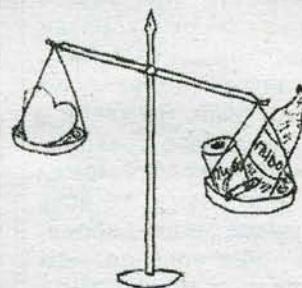
Наркотик влияет на психику.
Наркотик порождает проблемы.
Наркотик сделает тебя зависимым.
Наркотик разрушит твой организм.
Ты рискуешь остаться без семьи.
Возникнут проблемы с законом.
Наркотик укорачивает жизнь.
Проще отказаться один раз, чем потом пытаться сделать это всю жизнь...

ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Если хочешь в музыканты
ты податься, но робеешь,
Вылей банку пива разом,
а потом ещё в киоске
прикупи коктейля к пиву.
Затрясутся твои руки,
отбивая ритм неровный.
Точно станешь барабанщик,
если все-таки дойдешь!



Если ты решил наукой
на досуге заниматься
И эксперимент научный
на самом себе поставить,
Выкури сигарет три штуки,
выпей пива полбутылки,
Два коктейля, три ириски,
а затем остатки пива.
Наука будет благодарна,
а психологи особо!
Самоубийцы-добровольцы
им для опытов нужны.



Если встретил ты девчонку, но стесняешься подъехать,
Не робей, все очень просто: выпей пива,
Сколько нужно,
чтобы напряжение снять,
Закури ты сигарету,
и, пуская дым колечком,
Подвали к своей девчонке...
Ну, а если она скажет:
«Отойди, воняешь сильно!»,
Не страдай, ведь не сумела
Твою тонкую натуру и высокий стиль понять...



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Если вдруг тебе наскучит это времяпровожденье,
А как поступить не знаешь, не ищи друзей беспутных,
От них совета не дождешься!

Позвони по телефону,
номер выучить несложно:
три, девятка и семерка,
и за ними три нуля.
Изложи свою проблему
и совет получишь клевый,
Позвони, коль очень плохо,

можешь днем,
А можешь ночью, не стесняйся, что ты поздно,
Там звонка и в полночь ждут.
Идея - Артур ЧЕРНЫХОВ. Воплощение - Алексей УШКОВ.

Позвони!

8(4732) 397 000
ФЕДЕРОН ДОВЕРИЯ

Причины использования наркотиков:

1. Недостаточное воспитание нравственно-этических качеств.
2. Отсутствие эмоциональной уравновешенности, неспособность противостоять различным внешним ситуациям.
3. Своеобразная мода в современном обществе на наркотики.

Что надо сделать, чтобы не стать наркоманом (советы подросткам)

Как ни странно, предрасположенность к употреблению алкоголя и наркотических средств непосредственно связана с уровнем самоуважения человека. Исследования психологов свидетельствуют, что страдающие алкоголизмом или злоупотребляющие наркотиками обычно имеют низкую самооценку. Ребята, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще говорят «нет», когда им предлагают алкоголь или наркотики.

При высокой самооценке вы чувствуете себя успешным, активным, способным добиваться высоких успехов в учебе и работе, любимым.

При низкой самооценке вы чувствуете себя неуспешным, самым худшим, неспособным ни на что, нелюбимым.

САМООЦЕНКА МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНА.

Не позволяйте прошлым неудачам удерживать вас. Вам нужно научиться думать о себе хорошо. Каждый человек уникален, неповторим и бесценен. Не сравнивайте себя ни с кем другим и никому не позволяйте сравнивать себя с другими. Вы такой - единственный на всем свете. Вы можете сравнить себя только с собой в прошлом. И вы всегда можете стремиться изменить себя к лучшему, то есть стать еще умнее, еще талантливее, еще добре, еще решительнее, еще смелее, еще сильнее, чем сейчас. Это сделать никогда не поздно. Но чем раньше вы начнете стремиться к этому, тем больших результатов сумеете достичь.

Правила здорового образа жизни



спорт



правильное питание



свежий воздух



зимний днй



электромагнитные поля



хорошее настроение

Плакат Кирилла ОБЕРТИХИНА, ученика 4 «А» класса .

* * *

Вот и солнышко встает,
Новый день уж настает.
Я скорее спозаранку
Начинаю физзарядку.

Зимний солнечный денек
Приглашает на каток.
Вот я сделаю зарядку
И помчуся без оглядки.

Ноги вместе, руки врозь,
С плеч долой все грустное!
Заниматься физзарядкой -
Дело очень нужное.

Владимир СМИРНОВ,
ученик 4 «А» класса.

росов, у вас здоровое восприятие себя.

Если результаты теста вам не нравятся, то самое время стать еще умнее, решительнее, добре, талантливее. Первый шаг на пути к этому вы уже сделали: попытались узнать себя с помощью этого теста. Теперь попробуйте посмеяться над своими ошибками и поучиться на них. Например, попробуйте без обид воспринимать критические замечания. Подружитесь с тем, кто вам нравится, но к кому вы не решаетесь подойти. Может, для этого и потребуется все-го-навсего порадоваться успеху этого человека и не скрывать этой своей радости, а выражать ее. Или предложите помочь. Или просто почаще улыбайтесь, встречаясь с одноклассниками. Успех! У вас все получится!

КАК ВЫ СЕБЯ ОЦЕНИВАЕТЕ?

Определите ваш уровень самооценки, отвечая откровенно на эти вопросы. Большинство людей периодически плохо себя оценивают. Поэтому, отвечая на вопросы, пишите, как вы оцениваете себя в большинстве случаев (подчеркните тот ответ, который вы могли бы привести чаще всего):

Вас сильно задевает кри-
тика? ДА. НЕТ.

Вы очень стеснительны или
слишком агрессивны? ДА.
НЕТ.

Вы пытаетесь скрыть свои
чувствия от окружающих? ДА.
НЕТ.

Вы боитесь близких отно-
шений? ДА. НЕТ.

Вы пытаетесь свалить
ваши ошибки на окружаю-
щих? ДА. НЕТ.

Вы ищите оправдания для
отказа изменить себя? ДА.
НЕТ.

Вы избегаете нового опыта?
ДА. НЕТ.

У вас бывают желания за-

болеть (выключиться). ДА.
НЕТ.

У вас бывают трудности в
достижении личного успеха?
ДА. НЕТ.

Вы рады, когда у других
возникают проблемы? ДА.
НЕТ.

**Если на большую часть
этых вопросов вы ответили
«ДА», вам не помешало бы
улучшить самовосприятие.**

Вы принимаете конструк-
тивную критику? ДА. НЕТ.

Вы легко сходитесь с людь-
ми? ДА. НЕТ.

Вы откровенно и открыто
показываете свои чувства?
ДА. НЕТ.

Вы цените близкие отно-
шения с людьми? ДА. НЕТ.

Вы готовы смеяться над
вашими ошибками и учиться
на них? ДА. НЕТ.

Вы замечаете и принимае-
те изменения в себе и окру-
жающих? ДА. НЕТ.

Вы ищите возможность
попробовать себя в чем-то?
ДА. НЕТ.

Для вас важно ваше физи-
ческое состояние? ДА. НЕТ.

Вы доверяете себе? ДА.
НЕТ.

Вы радуетесь чужому успе-
ху? ДА. НЕТ.

**Если вы ответили «ДА»
на большинство этих воп-**

Нам дана жизнь — значит нужно жить!

Образ жизни — одна из самых важных проблем современности. Если поставить вопрос: «Какой образ жизни ты выбираешь, здоровый, где твоими занятиями являются спорт, интеллектуальное, духовное, моральное совершенствование, или другой, где на переменке можно покурить, чтобы сжечь стресс, надо обязательно выпить, а если хочешь расслабиться, то можно и уколоться?» — все без раздумья ответят, что выберут здоровый образ жизни. Но почему все это понимают, а здоровый образ жизни ведут далеко не все?

Наркотики, алкоголь и курение стали бичом для современной молодежи. Причины этого мы видим в том, что подростки не находят смысла жизни, им все безразлично: и настоящее, и будущее. А это самое страшное, что может произойти с человеком. Когда не знаешь, зачем живешь и ради кого, то жизнь кажется длинным черным туннелем. Ты идешь, а выход все дальше и дальше от тебя. Тогда становится жалко себя, хочется найти утешение. И люди прибегают к различного рода наркотикам.

Самое печальное, что таких — не один десяток! Как же этого избежать? Ведь недаром говорят: «Видящий да увидит!»

Подрастающему поколению нужно самому искать и ставить перед собой цели.

Подросток отличается от взрослого тем, что он находится в постоянном поиске своего пути. Определить этот путь сложно даже взрослому человеку. Но все же можно попытаться. Для этого можно, например, заняться каким-нибудь видом спорта, где появится много друзей, на примере которых вряд ли захочется принимать наркотики. А если поставить цель получить разряд и сделать спортивную карьеру, то про наркотические вещества вообще можно забыть.

Самое главное — быть целеустремленным человеком и не поддаваться никаким трудностям.

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ

Люди вместе могут совершить то, чего не в силах сделать в одиночку: единение умов и рук, сосредоточение сил может стать почти всемогущим.

Д. Уэбстер

Уважаемые папы и мамы! Для того чтобы избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков, помните:

1. Вы должны быть своему ребенку самым близким человеком, независимо от тех трудных ситуаций, в которые он может попасть.

2. Если ребенок выходит из-под вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к педагогам, специалистам, психологам, другим родителям или знакомым, чтобы совместно ее решить.

3. Если ваш ребенок курит, пьет спиртные напитки, вы не застрахованы от того, что он может принимать наркотики.

4. Если вашему ребенку дома плохо, если он живет в мире ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его «уйти в мир счастья и покоя» с помощью наркотиков.

5. Наблюдайте за поведением и состоянием здоровья своего ребенка.

6. Если ваш ребенок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, вам необходимо срочно обратиться к специалистам.

7. Страйтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребенка. Будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий.

8. Помните: если ребенок принимает наркотики, значит, в его воспитании вы допустили серьезные просчеты. Не усугубляйте их! Не делайте вид, что ничего не происходит! Не находитесь, что все образуется само собой!

9. Обращайтесь за помощью и советом по номеру 8(4732)397000 «Телефон доверия».

**8(4732) 397 000
TELEFON DOWERIJA**

Позвони!

Пить и КУРИТЬ-



**ЗДОРОВЬЮ
ВРЕДИТЬ!**

Плакат Максима ШАТАЛОВА,
ученика 4 «А» класса

Все происходило постепенно. Катастрофа надвигалась. Но тогда еще никто ничего не понимал...

Как это бывает

(Из воспоминаний очевидцев трагедии)

«В середине 90-х у моих друзей стали умирать дети. Причем 15—16-летнего возраста. Убитые горем родители все скрывали. Говорили: «Умер во сне», или «Остановилось сердце», или «Задохнулся в гараже». Боялись и стеснялись говорить правду. Но люди все понимали, потому что в те годы уже у очень многих дети страдали наркоманиями».

«Только начались каникулы. Местные пацаны, человек двенадцать, собирались на лавочке во дворе. Парень незнакомый к этим пацанам и подвалил. «Че сидим как лохи?» — «А че делать-то?» — «Давай пыхнем». — «А где взять-то?» — «Да у меня есть, угостили. Поделюсь».

На следующий день то же самое. На третий день парень озадаченный появился. Пустой. «Барыга сказал — без денег больше не даст». Пацаны пошарились по карманам, сбегали домой, скинулись... И так всю неделю.

И вдруг парень пропал. Весь двор гудит, все ищут, где взять. Нашелся один продвинутый, собирал деньги, брал оптом, привозил во двор. Как ни вечер — все обнюханные. Наконец дошло, что колоть — дешевле. И началось... Мявились не успели — полдвора

наркоманов. Никто даже ничего не понял. Потащили у родителей, у соседей, начали воровать и умирать от передозировок. А ведь все началось с бесплатной сигареты...»

«Нам привезли маленького наркомана. Каждый день в школе он продавал грамм по фитюлям (0,1 г). За каждый проданный грамм получал фитюль. То есть, чтобы самому колоться, он втягивал еще десятерых».

«У нас на фирме были два толковых парня. Один мерзавец целый месяц уговаривал их попробовать кокаин. Уговорил. Сначала они кокаиннюхали. Потом стали мешать с героином. Потом сталинюхать геройин. Потом стали колоть. Сгорели прямо на глазах. Алексей погиб, Игорь превратился в ребенка, но перед этим успел подсадить своего одноклассника Мишку. На все ушло полгода».

«С этой девочкой я познакомился на танцах. Она мне очень понравилась, хотя неприятно было, что от нее пахнет сигаретами. Она предложила и мне покурить, я согласился... Скоро нам стало мало сигарет. Стали глотать таблетки, колоться. Через полгода ее убили, потому что она полезла ночью в дом к соседям за деньгами. Я несколько раз пыталсялечиться от наркомании, но все бесполезно...»

Сумей сказать: «НЕТ!»

**Нам никогда скучать –
мы хозяева своей жизни.
Альтернатива вредным
привычкам есть!**



Подробности об интересной, насыщенной и многообразной жизни гимназистов вы можете узнать на сайте gymnaziya.narod.ru.

ЖИВИ БЕЗ НАРКОТИКОВ!

Один грамм никотина убивает лошадь, а хомячка разрывает на куски!
Один грамм героина уничтожает дружбу, разрушает семью, останавливает умственное развитие, лишает здоровья И УБИВАЕТ ТЕБЯ.
Но ты же не лошадь!

Мудрые мысли, направляющие нас на здоровый образ жизни:

Хмель не вода: человеку беда!
Никотин – медленное самоубийство!
Потягнувшись за водкой – будет жизнь короткой!
Кто курит табак – тот сам себе враг!
Курильщик – сам себе могильщик!
Жизнь дается на короткий срок, и она, сама по себе, величайшее счастье!!!

**Это было бы смешно,
если бы не было так
печально!**

СКАЖИ наркотикам:
«Нет!»
«Нет», скажи наркотикам.

И вообще — перестань
разговаривать с наркотиками!

– БАБУШКА, я опять
летал во сне!
– Я не бабушка, я нар-
колог!

ПРИШЕЛ наркоман в
магазин, стоит в очереди..
Подходит металлист и го-
ворит:

- За чем стоишь?
- За сыром каким-то..
- А это тяжелее метал-
ла?
- Не знаю, не курил!

КУПИЛ парень травки,
пришел домой, выкурил,
не зацепило.

– Во, – думает, – фигню
подсунули! И чего не цеп-
ляет?

В таком раздумье он
подошел к окну и стал
смотреть. Тут вдруг под-
ходит его мать и говорит:

– Ты бы поел, сынок, а
то третий день стоишь!

ЕДУТ два наркомана в
троллейбусе. Один подхо-
дит к водителю и спраши-
вает:

– Я доеду на этом трол-
лейбусе до вокзала?

– Нет.
Второй наркоман:
– А я?

ПРОДАВЕЦ табака рас-
хваливает на ярмарке свой
товар:

– Покупайте табак, пре-
красный табак! Мой табак
не простой, а с секретом.
От моего табака стариком
не будешь, собака не укусит,
вор в дом не залезет.
Один парень купил немно-
го табака и начал расспра-
шивать продавца:

– А почему стариком не
буду?

– А потому что до ста-
ристи не доживешь.

– А почему собака не
кусит?

– Так с палкой ведь бу-
дешь ходить.

– А почему вор не зале-
зет?

– Потому что всю ночь
будешь кашлять.

Подборка анекдотов
учащихся 9 «А» класса.