

Анонс:

Стр. 1

Мы - за здоровый образ жизни!



Стр. 2

«Говоря наркотикам – нет, мы говорим здоровью – да!»

Стр.3

Говорят и показывают специалисты.



Стр.4

«Образ жизни»

Стр.5

Вести с классного часа.

«Любопытство ценою в жизнь»

Стр.6

«Не погибни из-за невежества»

Стр.7

«Твой выбор»

Стр.8

Наша почта. Письмо бабушки.

Полезно ли пиво?

Декабрь					
Пн		3	10	17	24
Вт		4	11	18	25
Ср		5	12	19	26
Чт		6	13	20	27
Пт		7	14	21	28
Сб	1	8	15	22	29
Вс	2	9	16	23	30



Мы - за здоровый образ жизни!

Рост наркомании в стране в настоящее время достигает угрожающих размеров. Пора, пора всем задуматься над этим!

В нашем училище ноябрь был объявлен месяцем борьбы с наркоманией и СПИДом. Начался он с посещения учащимися фотовыставки в ДК «Юбилейный». В течение первой недели представители общественной организации «Матери – против наркотиков» провели в группах анкетирование по уровню наркотизации учащихся. Данные обрабатываются в Иркутском государственном университете и обязательно будут опубликованы.

В месячнике активно участвовали мастера Каверзина В.А., Поклонская Т.Л., которые проводили классные часы; познавательную беседу провела социальный педагог Самойлова И.Г. Практически, все группы были охвачены этой работой. Особенно хочется отметить активное участие групп в этом году в конкурсе плакатов: «Мы – против наркотиков». Итоги подводились, исходя из мнения Правительства учащихся, администрации, и по опросам работников училища. По общему мнению, первое место заняли гр. №11 и №17. Второе место – гр. №2, №9 и №5. Третье – гр. №18 и №10.

Безыдейность и бездуховность – вот та благодатная почва, на которой приживаются многие пороки человеческие, в том числе и наркомания. Именно, поэтому разговор о вреде наркотиков, отнюдь, не закончен.



Зам. по УВР Посохина С.В.

«Говоря наркотикам – нет, мы говорим здоровью – да!»

В рамках месячника по борьбе за здоровый образ жизни я беседовала с учащимися группы №5.

Мы заглянули в глубь истории, обратились к первобытному обществу, когда человек был совсем не защищён перед враждебными силами природы. И вот тогда-то он открыл для себя то средство, которое вылечивало раны, прибавляло силы, повышало настроение, вызывало необычное состояние духа. Таким средством и явились некоторые растения с наркотическими свойствами. Существует предположение, что ещё в раннем палеолите (40 тыс. лет до нашей эры) состоялось первое знакомство человека с наркотиками, но их употребление строго контролировалось колдунами, жрецами и шаманами. По древним обычаям наркотики употребляли только избранные, а самовольное их употребление вело за собой самое суровое наказание.

Массовое употребление наркотиков началось только в 19 веке в Европе.

Эти данные вызвали у учащихся живой интерес. Далее мы поговорили о проблемах наркомании в нашей стране, о типах наркотиков и способах их употребления, о борьбе с наркоманией. Попытались решить вопрос: наркоман – это больной или преступник? Пришли к выводу, что наркомания – это болезнь и её надо лечить; что она растёт, как снежный ком от лёгких наркотиков до самых тяжёлых и приводит к гибели тысяч молодых людей.

В конце беседы пришли к выводу, что лечить, в первую очередь, нужно общество, в котором возможен разгул наркомании. А для борьбы с этой страшной болезнью должны объединиться все силы общества. А не только врачи и милиция.

Проводя беседу, я с удовлетворением видела, что учащимся интересна эта тема, они активно вступали в разговор и высказывали своё мнение.

Беседу проводила социальный педагог
Самойлова И.Г.

Своё мнение о беседе высказывают учащиеся.

Здышев Алексей: Беседа о вреде наркотиков – вещь не новая, практически, каждый год, а то и несколько раз в год происходит такой своеобразный неформальный разговор. Хотя из таких бесед не почерпнёшь много нового, но это, с другой стороны, и неплохо, ведь если об этом не говорить, то можно подумать, что всем всё равно

В первые минуты беседы все отмалчивались, а потом все разогрелись, разобщались, начали высказывать и доказывать свои точки зрения. Было интересно и нескучно.

Намсараева Виктория: Мне любопытно было всё, о чём говорили на уроке, я узнала много о самих наркотиках, о их действии на человека, что характерно для каждого вида наркотиков. А самое главное, я теперь знаю, что нужно делать, чтобы тебя не коснулись наркотики: нужно читать о наркотиках доступную литературу, нужно определить свою чёткую позицию негативного отношения к этому злу, в случае беды необходимо срочно обратиться к врачу, а не ждать, когда станешь зависимым от наркотиков.

Красавин Иван: Всё, что говорилось во время беседы, для меня не ново, я это не раз слышал и в школе, и в училище, только цифры меняются, численность наркоманов растёт. Это-то и страшно. Из всех бесед я сделал для себя некоторые выводы.

Есть люди, которые хотят, чтобы мы стали наркоманами. Они не показывают своих лиц, но их посыльные с пакетиками наркотиков, возможно, уже ходят рядом. Они знают твои слабые места, могут сыграть на твоём любопытстве. Ты им нужен, твоя беда должна стать их прибылью, твоя болезнь обеспечит им красивую жизнь. Нужно, чтобы этого не случилось.



Говорят и показывают специалисты.

В группе №4 была прочитана лекция о вреде наркотиков специалистом Федеральной службы Государственного наркологического контроля по Иркутской области М. А. Фёдоровой. После лекции также был показан фильм «Мечта». Какое впечатление произвёл этот фильм и разговор о наркотиках, мы узнали из высказываний присутствовавших на этом классном часе.

Классный руководитель группы №4 Сорокикова Н.Н.: В начале ноября в моей группе была предложена лекция о наркомании. Сначала группа была недовольна, ребята высказывались в том смысле, что им надоело эти лектора, что они всё знают о наркомании, и будут зевать от скуки.

Две незнакомые женщины представились, сказали, что они приехали из Иркутска, и начали излагать факты. Я сидела на задней парте и следила за дисциплиной, но вскоре начала с интересом слушать, впрочем, как и все мои ребята. Излагались факты и цифры по наркомании и СПИДу с какой-то совершенно другой стороны. Всё подкреплялось простыми и понятными примерами из жизни. Группа присмирела, затихла, и всё внимание было обращено на лектора. Во время лекции задавалось ребятам много вопросов, на которые они старательно пытались ответить. Учащиеся также задавали свои жизненные вопросы. Когда дело дошло до показа фильма «Мечта», выяснилось, что нет колонок на компьютере, и поэтому слышимость будет плохой, но ребята смотрели фильм с таким вниманием, что было слышно, как тикали часы. Глядя на лица своих ребят, я поняла, что фильм потряс их.

После фильма группа долго не расходилась, и ребята продолжали задавать вопросы. Как классный руководитель, я была очень удивлена и немного озадачена, почему именно выступление этих лекторов так хорошо повлияло на мою группу?

Учащийся группы №4 Алексеев Денис:

Однажды нам на классном часе показывали фильм про двух бездомных наркоманов. Показывали, как они жили и как зарабатывали себе на хлеб. Они ночевали во всяких подвалах, в метро, на лестничной площадке, были грязные с ног до головы. Когда хотели поесть, заходили в разные магазины и там воровали себе еду. Однажды на вокзале, в туалете, они вкололи в себя дозу наркотиков и уснули, а девушка была беременная. Она умирает, а парень остался жить, хотя жизнь у наркомана короткая.

Они мечтали о счастливой жизни, как они будут жить вдвоём и со своим ребёнком. Но, на самом деле, не задумывались о будущем. Какое же у наркоманов будущее!



Гринёв Николай: Я помню, как нам рассказывали о наркоманах, о людях, не имеющих смысла жизни. Кто-то из них курит травку, они живут дольше; кто-то колется, эти живут меньше. Но и те, и другие обречены, будущего у них нет. Молодые погибают в расцвете сил, а виною тому наркотики. Но я думаю, виноваты сами ребята. У них нет цели в жизни, нет силы воли, но зато есть горячее желание получить «кайф», удовольствие, чувство блаженства, не прилагая для этого ни сил, ни знаний, ни труда.

Без наркотиков можно жить и получать большое удовольствие, например, когда побеждаешь в спортивных соревнованиях или смотришь интересный фильм по телику. В жизни так много интересного, а они умирают молодыми.



Совет профилактики - какой он?

Наш корреспондент Емельянова Ольга побеседовала с секретарём Совета профилактики Вторушиной Зоей Марьяновной. Она попыталась выяснить следующие вопросы: что это такое – Совет профилактики? Кого и почему приглашают на Совет профилактики? Есть ли какая-то польза от этого Совета?

Зоя Марьяновна:

- Если существует училище, учебный процесс, воспитательный цикл, значит, существует и Совет профилактики., на котором разбираются разные вопросы, связанные с проживанием учащихся в общежитии, с учебным процессом, поведением учащихся во внеурочное время. Совет профилактики собирается 2 раза в месяц, в нём участвуют и преподаватели, и мастера, воспитатели общежития, социальный педагог, психолог, представители от организации «Матери против наркотиков» и представитель милиции.

Председатель комиссии – зам. дир. по УВР С..В.Посохина. Повестки заседаний Совета разные: разбираются вопросы о нарушении правил проживания в общежитии, злостные нарушения правил проживания в вечернее время, а также употребление алкогольных напитков, курение в неположенных местах, приводы в милицию и ещё много других ситуаций.

Правонарушений сейчас стало больше, по сравнению с предыдущими годами, участились случаи краж и вымогательств денег, сотовых телефонов у своих же однокурсников, поэтому следите за своими вещами, чтобы не было таких инцидентов.

В общежитии в вечернее и ночное время очень часто учащиеся нарушают порядок, а именно: употребляют алкогольные напитки, причиняют ущерб училищу, ломая мебель, двери и т.д. При этом абсолютно не заботясь, что им придётся возмещать нанесённый ущерб.

Ночные, зачастую нетрезвые, путешествия некоторых учащихся стали нормой. Петровский, Завойкин, Онисюк очень часто уходят из общежития, а иногда и уезжают в Шелехов, Иркутск, Слюдянку, никого не поставив в известность.

Напрашивается вопрос, зачем дважды в месяц мы приглашаем учащихся на Совет профилактики? Может быть, лучше сразу, пригласить на Комиссию по делам несовершеннолетних или в органы внутренних дел. Но там уже разговаривают с нарушителями совсем по-другому.

Но ведь мы же не хотим вам зла, ребята, и всё нянчимся с вами. Педагогический коллектив все же не теряет надежды, что ребята одумаются и перестанут вести себя безобразно, как на уроках, так и в общежитии.

Жизнь общежития.

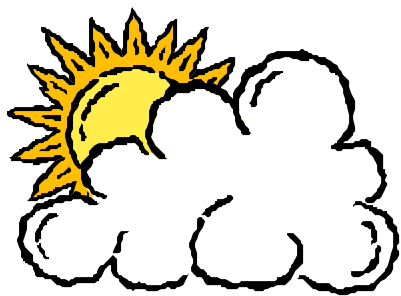
Сейчас идет активная подготовка к Новому году: оформление фойе, изготовление игрушек на ёлку своими руками. Приходите в общежитие, увидите, как красиво будет в фойе и какая красавица будет у нас елка.

Объявлен конкурс на лучшую комнату. «Лидирует» комната №1 (без дверей и самая грязная). А если серьёзно, то почти все комнаты включились в соревнование. Какая же комната победит, мы объявим и в газете. Следите за нашими публикациями.

Идёт подготовка к зачётам, но 10 комната девушек на 2 этаже гуляет, учиться им некогда! Ох, девочки, спохватитесь, но как бы поздно не было!



«Любопытство ценою в жизнь»



В середине ноября в актовом зале училища был проведён общий классный час на тему: «Любопытство ценою в жизнь». Проводили его психолог училища Буркова Н.В. и мастер Поклонская Т.Л. На классный час были приглашены члены общества «Матери против наркотиков» Пермякова Ольга Викторовна и Грибкова Татьяна Николаевна. О том, как прошёл этот классный час, рассказывают наши корреспонденты.

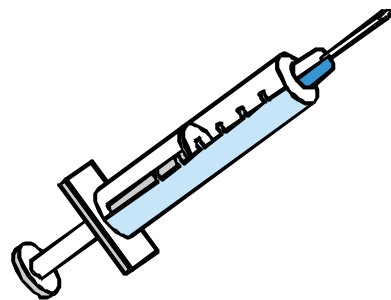
Зинченко Кристина: Мне очень понравился классный час, который проводила наша мастер Тамара Леонидовна. Она говорила о том, что в нормальном состоянии у всех у нас настроение то повышается, то понижается, и это норма. Ни один человек не живёт только в радости или в постоянной депрессии. И только наркоманы постоянно живут в ожидании «кайфа», для чего им нужны наркотики, к которым они попадают в зависимость, а эта зависимость, как и любой процесс, имеет начало и конец. Потом Тамара Леонидовна рассказала о четырёх этапах наркотической зависимости. Первая проба, когда происходит знакомство с наркотиками. На второй этап попадают те, кому понравилось употреблять наркотики, и они осознанно пользуются ими и попадают в зависимость. На третьем этапе уже возникают проблемы со здоровьем, а на четвёртом – употребление наркотиков становится целью. Для этого этапа характерно: постоянная потребность в наркотиках, апатия и нежелание жить, попытки самоубийства, разрыв с семьёй, с друзьями, с обществом. Из 100 заболевших только 3 человека вылечиваются. Что может быть страшнее этого!

Мне понравилось также выступление приглашённых женщин, они из байкальского общества «Матери против наркотиков». Они говорили о том, что жизнь наркомана коротка, но можно ему помочь и как это сделать. Оказывается, можно приостановить разрушающее действие наркотиков, если у наркомана появилось такое

желание, и если оно не запоздало. Нужно вовремя обратиться к людям за помощью. Говорили и о том, чем грозит наркоману Закон. В итоге пришли к выводу, что нам необходимо воспитывать в себе иммунитет к трудностям жизни, уметь их преодолевать. Нужно ценить саму жизнь с её невзгодами и радостями.

Мы предлагаем вниманию читателей стихотворение, которое написала семнадцатилетняя девушка Л., сумевшая, к счастью, порвать с наркотиками и вылечиться.

Раз – укол, ещё разок,
И попался на крючок.
Утром встал – всё болит,
Голова трещит, гудит.
Деньги есть – живёшь, не тужишь,
Нету – с болью дикой дружишь.
Сотня есть – идёшь на точку,
Смотришь россыпь, а потом
Отправляешься бегом
За шприцом и сигаретой.
В первый же подъезд заходишь,
Героин в шприце разводишь,
Вену ищешь, дозу вводишь,
Наконец, отлетаешь до небес.
Так проходят дни за днями.
Доза с каждым днём растёт,
Привыкание идёт.
Думаешь о нём одном
Ты о кайфе о своём.
А вокруг уж нет друзей,
Лишь беда одна, ты с ней.
Некому тебя спасти,
К смерти ты на полпути!



«Не погибни из-за невежества»

Накануне Всемирного дня борьбы со СПИДом, который отмечается первого декабря, мы с учащимися группы №6 проводили классный час: «СПИД – смертельная угроза человечеству». Эта тема очень актуальна для сегодняшних дней и затрагивает нравственные основы формирования современной личности. До классного часа была предложена учащимся анкета «Что ты знаешь о СПИДе?» В ней были следующие вопросы:

- Что такое СПИД? Расшифруй «СПИД».
- Как называется вирус, вызывающий инфекцию? Расшифруй «ВИЧ».
- Как можно заразиться СПИДом?
- Каковы признаки этого заболевания?
- Что вы хотели бы узнать о СПИДе?

На основании полученных данных выстраивалась содержательная часть классного часа. Эпиграфом были взяты слова «Не погибни из-за невежества», потому что, хоть на дворе 21 век, а знаний о таком страшном заболевании у людей мало.

На классном часе была деловая игра, а потом просмотр фильма «Дневник Насти».

В итоге мы пришли к выводу, что СПИД – это опасное и коварное заболевание, которое распространяется из-за нашего невежества и нежелания изменить нормы своего поведения. Лозунг: «Не погибни из-за своего невежества!» должен стать реальностью и нормой жизни для каждого человека.

Мастер группы № 6 Каверзина В.А.



Говорят учащиеся группы.



Москвина С. Классный час был очень интересным. Понравилась и деловая игра, и фильм. Девочки выступали в роли разных врачей: венеролога, иммунолога и дерматолога.

Как это у них получилось, они скажут сами. А мне больше понравился фильм «Дневник Насти» о несчастных девушке и юноше. Я думаю, нужно побольше проводить таких мероприятий, так как они познавательные и в то же время задевают каждого. Хорошо также, что была рекомендована литература по этой теме, о СПИДе.

Волошина Светлана: Во время деловой игры я играла роль ДЕРМАТОЛОГА. Мне задавались вопросы и я на них отвечала. Готовясь к игре, я для себя узнала много нового. Например: любой человек добровольно может пройти тест на ВИЧ, такое обследование проводится анонимно в нашей городской больнице. Я не знала, как долго может прожить ВИЧ инфицированный, а оказывается, могут быть «долгожители», то есть инфицированные 10 и более лет назад.

(Продолжение на стр. 7)



Лозовая Ольга: Мне досталась роль ВЕНЕРОЛОГА. Я рассказывала о том, что наиболее вероятной является гипотеза происхождения вируса у африканских зелёных обезьян. При переливании крови от этих обезьян человеку произошла мутация вируса, он «очеловечился», а потом, в связи с ростом проституции, наркомании, с экспортом дешёвой крови из Африки в Европу, он распространился в европейские страны и в Америке. Я также говорила, каким способом передаётся вирус и как предохранить себя от заражения. Надёжный способ при половых контактах – использовать презервативы, обязательно стерилизовать инструменты, где может содержаться кровь: для бритья, татуировки, маникюра.

Сокольникова Екатерина:

А я была ИММУНОЛОГОМ. Я узнала сама впервые и рассказывала в группе, что ВИЧ – паразит и ему необходимо поселиться в живой клетке и пожирать её, используя её, как «фабрику» для своего размножения. Теряя клетки, иммунная система перестаёт справляться с различными инфекциями. Самое страшное, что эффективных методов лечения СПИДа нет. Имеющиеся препараты лишь затормаживают течение болезни, поэтому основным средством борьбы является профилактика.

«Твой выбор»

У нас в училище курит каждый второй. В наше время существует такое мнение, что курить – это круто. Что же такое курение на самом деле и как оно влияет на организм человека, особенно, молодой – об этом говорилось на дискотеке, которая проходила в конце ноября. Дискотеку проводила Президент Бредихина Саша, и ей помогали девочки группы №10.



По-моему, дискотека получилась великолепной, познавательной и весёлой. В игровой форме сообщались данные о том, как влияет сигарета на организм человека. Например, мы узнали, что английский союз врачей подсчитал: каждая сигарета сокращает жизнь человека на 5 минут. А человек, выкуривающий в день по десять сигарет, сокращает свою жизнь на 5 лет. У каждого седьмого курильщика возникает тяжёлое заболевание сосудов, что приводит к гангрене нижних конечностей и к их ампутации. «Кто табак любит – тот себя губит».

На дискотеке было много конкурсов, «Маски откровения», деловая игра. Я думаю, побольше надо проводить таких содержательных дискотек.

В финале ведущий сказал: «Наша встреча подходит к концу, а ваша жизнь только набирает силу. Вы молоды и красивы. Какова дальше будет ваша жизнь – выбирать вам. Так сделайте в жизни правильный выбор: нет – наркотикам, нет - алкоголю, нет курению!». Я полностью согласна с этими словами.

Член Правительства учащихся Шишкина К.



Полезно ли пиво?

Начну с того, что пиво так же, как и водка, и вино, является алкогольным напитком, потому что в его состав входит этиловый спирт.

Глубоко ошибаются те, кто думают, что для здоровья опасны только крепкие алкогольные напитки. Установлено, что, выпив две кружки пива, человек даёт своему организму такую же алкогольную нагрузку, как если бы он выпил сто граммов водки. Из-за слабой концентрации алкоголя пиво обычно пьют в больших количествах, и уже само по себе поступление в организм значительного объёма жидкости неблагоприятно отражается на деятельности сердечно-сосудистой системы и почек. У любителей этого напитка формируется так называемое «бычье сердце». При этом начинает страдать печень. Всё это создаёт условие для развития таких тяжёлых состояний, как инсульт, инфаркт и цирроз печени. А это приводит к ранней инвалидности и даже к смерти.

Но, может быть, пиво безвредно в небольших дозах? К сожалению, именно, пиво является как бы стартовой площадкой на пути к алкоголизму, особенно это опасно в подростковом возрасте. Ребята и особенно девушки, помните, что ваша жизнь только начинается, и начинать её надо не с кружкой пива или с бокалом вина и с сигаретой в зубах, а с самоуважения. Почему я об этом пишу? Да потому что встречаю я вас иногда пьющими пиво и говорящими мне: «Это же пиво, и ничего страшного в этом нет!» Но напрасно вы



так думаете. Ребята, вы ещё дети, вернее, подростки! А подростковый возраст – это период бурного развития организма. А то, что развивается, оказывается очень неустойчивым к вредным влияниям. И прежде всего алкоголя, так как он является наркотическим ядом. И вот этот яд действует в несколько раз сильнее на организм подростка, чем на взрослого человека. У него быстро наступает привыкание к спиртному, исчезает критическая оценка своего поведения, сходит на нет чувство ответственности. После употребления пива на смену ложной весёлости приходит озлобленность и агрессивность. Хулиганство, кражи, драки – вот далеко не полный перечень преступлений, совершаемых попавшими в рабскую зависимость от алкоголя. Пьяница – ненадёжный человек, на него нельзя ни в чём положиться, его слову верить нельзя, и в конце концов он теряет своё человеческое достоинство.

Ребята, а особенно девушки, старайтесь избегать употребления любых спиртных напитков и научитесь уважать себя. Когда вы будете уважать себя, другие тоже будут к вам относиться уважительно. Очень важно понять, что каждый из вас – личность, притом неповторимая, единственная в мире, ни на кого не похожая личность! И эта личность должна развиваться в полном согласии с законами Природы!

Нина Михайловна Суслова.

