

вторых места с начала учебного года заняла школа в городских играх по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних



№7 (12) ноябрь 2022 года

«Не сломай свою судьбу...»

↓2

В центре внимания

↓3

О спорте

↓4

# ПЕРЕМЕНА

Газета МОУ СОШ №5 города Коряжмы

Сайт школы sc5kor.ru

## Особый день в календаре



Командная игра «Баскетбол-шоу»

## Здоровье человека – главное богатство общества

В НАШЕЙ ШКОЛЕ АКТИВНО ВЕДЕТСЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗОЖ

Подтверждением этого являются разные спортивные мероприятия, проводимые совместно с учителями, родителями и, конечно, детьми. Так как здоровье человека – это его самое главное богатство, расходовать его следует осторожно и бережно.

Здоровье не только позволяет человеку прожить долгую и полную событий жизнь, оно также дает человеку возможность жить счастливо.

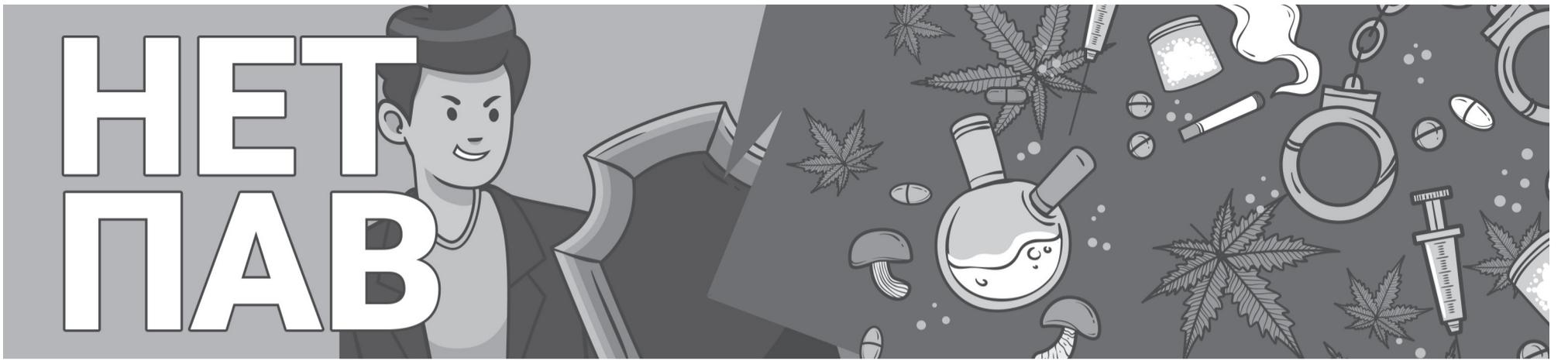
История слова «здоровье» уходит своим происхождением в древнерусский язык и обозначает «крепкое, сильное дерево». Курение, алкоголь,

прочие вредные привычки отрицательно сказываются на здоровье человека, разрушают его, позволяют различным болезням успешно атаковать ослабленный организм.

Редакция газеты  
«ПЕРЕМЕНА»

## Здоровый образ жизни – это сила!

Здоровье – это ценность и богатство, Здоровьем людям надо дорожить! Есть правильно и спортом заниматься, И закаляться, и с зарядкою дружить. Чтоб любая хворь не подступила, Чтоб билось ровно сердце, как мотор, Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться, Улыбкой победить любой укор. Здоровый образ жизни – это сила! Ведь без здоровья в жизни никуда. Давайте вместе будем сильны и красивы Тогда года нам будут не беда!



# В будущее – БЕЗ РИСКА

**П**амятка об ответственности несовершеннолетних за правонарушения и преступления, связанные с употреблением, распространением ПАВ

Административная ответственность наступает с 16 лет и предусмотрена Кодексом об административных правонарушениях Российской Федерации (КоАП РФ).

Так, статьями 20.20, 20.21, 20.22 КоАП РФ предусмотрена ответственность за распитие пива и спиртных напитков либо потребление токсических веществ, и появление в общественных местах в состоянии опьянения. Следует отметить, что протокол об административном правонарушении по ст. 20.22 КоАП РФ за правонарушение, совершенное несовершеннолетним в возрасте до 16 лет, составляется на родителей или иных законных представителей, которые в свою

очередь и привлекаются к ответственности.

За потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача и незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов и незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества предусмотрена административная ответственность в соответствии со ст. 6.8, 6.9 КоАП РФ.

Кроме того, незаконной является пропаганда наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры, и их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры (ст. 6.13

КоАП РФ). Например, размещение соответствующей символики на одежде и т.д.; пропаганда наркотиков и эффекта от их воздействия в узких коллективах; незаконная реклама и пропаганда наркотиков в сети Интернет.

**Врезка:** Правонарушения в отношении несовершеннолетних

Зачастую в употребление наркотических средств и токсических веществ, пива и спиртных напитков несовершеннолетних вовлекают взрослые лица, в том числе родители. Недобросовестные продавцы реализуют подросткам алкогольные напитки и табачную продукцию. За указанные правонарушения Кодексом об административных правонарушениях Российской Федерации предусмотрена административная ответственность по статьям 6.10, 14.16, 14.53 КоАП РФ.

Социальный педагог школы  
О.А. Шергина

# ЕСЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ ПАВ, ТО....

**1** Постепенно происходит замещение обычных для человека положительных эмоций.

Нарушается эмоциональное состояние. Человек может проявлять постоянную агрессию или апатию, быть чрезмерно веселым или впасть в депрессию.

**2** Происходит расстройство восприятия. Развивается паранойя, зрительные и слуховые галлюцинации, возможно состояние бреда.

**3** Усиливаются психомоторные расстройства: затруднение, замедление выполнения движений. Может наблюдаться двигательное возбуждение или неадекватность движений.

**4** Наступает хроническое ухудшение памяти, как на отдаленные, так и на самые близкие события.

**5** Идет тотальное нарушение познавательных процессов, функции мышления угасают. Человек не способен воспринимать и анализировать информацию.

**6** Возникают проблемы в межличностном общении в семье, школе, со сверстниками. Учащаются ссоры, конфликты. Человек теряет доверительные отношения с близкими людьми.

**7** Появляются и прогрессируют личностные расстройства

Педагог-психолог школы Д. В. Макарова

## Подчиняться стереотипам или смотреть на вещи реально?

<b>МИФ</b> "Легкие" наркотики не приносят вреда	<b>РЕАЛЬНОСТЬ</b> Любые наркотики разрушительно действуют на мозг человека и приводят к деградации личности.
<b>МИФ</b> Наркотики - угроза тем, кто живет в неблагополучных семьях, у кого нет опоры из числа родных	<b>РЕАЛЬНОСТЬ</b> Наркоманом может стать каждый, идет охота на всех, кто слаб духом или пытается протестовать против опеки, строгого контроля.
<b>МИФ</b> Алкоголь и наркотики помогают снять напряжение, расслабиться, улучшают настроение	<b>РЕАЛЬНОСТЬ</b> После наркотического и алкогольного опьянения появляется подавленность, апатия, депрессия, тоска, раздражительность.
<b>МИФ</b> Многие пробовали наркотики, а потом бросили	<b>РЕАЛЬНОСТЬ</b> Бросить употреблять наркотики очень тяжело. Человеку приходится пройти через мучительный процесс "ломки". Даже от психической зависимости избавиться тяжело.

## ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

### ПЯТЬ «НЕЛЬЗЯ» ДЛЯ ПОДРОСТКОВ:

1. Употреблять психоактивные вещества.
2. Спать меньше 8 часов.
3. Есть вредную пищу.
4. Пить холодное.
5. Допускать промокание ног и ходить без головного убора как зимой, так и летом.



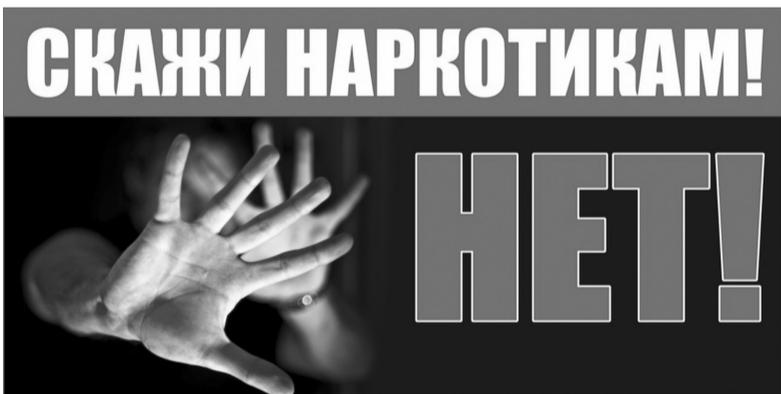


Спортивно-туристическая полоса препятствий

Профилактика

# «Бросьте, мальчишки, не начинайте, девчонки»

Ежегодно наша школа принимает активное участие в городских профилактических акциях, единых неделях и декадах.



**С 17 по 21 октября прошла городская единая неделя по профилактике безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних.**

В рамках недели проведено 2 родительских рейда по территории и в микрорайоне школы. Ученики из так называемой «группы риска» попробовали свои силы в городской военно-спортивной игре «День испытаний» и заняли почетное 2 место. Обучающиеся 9-х классов встретились с инспектором ПДН ОП по г. Коряжме Ольгой Борисовной Ипатовой и обсудили вопросы поведения в общественных местах.

С 17 по 28 октября школа присоединилась ко второй Всероссийской акции «Сообщи, где торгуют смертью»: провели единый классный час

с обучающимися «Выбери здоровье – скажи наркотикам нет!» и антинаркотическую квест-игру. Ученики 8-х классов получили возможность встретиться с Надеждой Леонидовной Романович. Она – специалист по социальной работе детской поликлиники ГБУЗ АО «Коряжемская городская больница», и обсудили вопросы по профилактике употребления ПАВ.

Все мероприятия были полезными, а темы – актуальными.

Было бы здорово, чтобы совсем никто из детей не имел вредных привычек. Однако, к сожалению, ситуация на сегодняшний день другая. Поэтому необходимо проводить работу по профилактике употребления ПАВ со всеми участниками образовательного процесса.

Редакция газеты «Перемена»



Квест-игра «Скажи наркотикам: «Нет!»



Беседа по теме «Вейпинг. Что это такое и чем опасно это увлечение.»



### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Учитель физкультуры Юрий Сергеевич Перминов:

## Выбирайте спорт!

**В этом году в нашу школу пришёл новый учитель физкультуры: Юрий Сергеевич Перминов. Он поделился с нами своим мнением о том, почему важно заниматься спортом.**

– Юрий Сергеевич, Вы занимаетесь физической культурой и учите этому других. С какого времени вы увлеклись физической культурой и почему выбрали именно эту профессию?

– Еще в детстве все свое свободное время я проводил на спортплощадках или в спортивных секциях. С шести лет я начал заниматься рукопашным боем. Я не представлял свою жизнь без спорта, и именно поэтому, когда пришло время выбирать профессию, я сразу же решил, что стану учителем физкультуры

– Какие виды спорта Вам нравятся больше всего?

– Рукопашный бой, самбо, футбол.

– Достаточно ли в школе уроков физкультуры для развития



школьников и сохранения их здоровья, и с какой целью необходимо посещать спортивные секции?

– Два урока в неделю, конечно, мало, если учитывать, что есть ребята, которые нигде

**Работать над собой, а еще – бороться с ленью. Нужно понимать, что спорт это чуть ли не единственный способ сохранить свое здоровье. Ю. С. Перминов**

больше спортом не занимаются. Спортивные секции нужно посещать прежде всего ради своего здоровья. Игры в команде помогают ребятам быть сплоченными, необходимо договариваться и играть на результат.

– Какие советы Вы можете дать тем ребятам, которые хотят добиться успехов в спорте?

– Выбрать тот вид спорта, который будет по душе и идти к своей цели несмотря ни на что.

– В нашей школе вы работаете недавно, есть ли результаты у детей?

– Пока нет, но я уверен, что у нас всё еще впереди.

– Как Вы относитесь к подросткам с вредными привычками?

– Понимаю, что им хочется казаться взрослыми, самоутвердиться, но это не лучший способ. Сейчас модно не курить, модно быть здоровым. – и это правильно.

– Что бы Вы им хотели пожелать детям и своим ученикам?

– Работать над собой, а еще – бороться с ленью. Нужно понимать, что спорт это чуть ли не единственный способ сохранить свое здоровье

– Каковы Ваши планы?

– Хотелось бы как можно больше ребят вовлечь в спорт. И, конечно, одерживать все больше и больше побед: себе и ученикам.

– Успехов Вам, Юрий Сергеевич, в нелегком труде воспитания здорового подрастающего поколения!

– Спасибо, и вам.

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

#### Что значит ЗОЖ для школьников?

Ученики 9 «Б» класса:

– Это поддержание здорового духа, улучшение уровня жизни, правильное питание, тренировки, отрицание вредных привычек.  
– Спорт, забота о своём здоровье, поддержание нормы по отношению к своему телу.

#### Что вы относите к вредным привычкам?

Ученики 10 класса:

– Курение, чрезмерное употребление алкоголя, употребление наркотиков, отсутствие занятий спортом, постоянное переедание, интернет– зависимость, вейпинг.

#### Какие последствия несут вредные привычки?

Ученики 11 класса:

– Ухудшают общее состояние здоровья, замедляют активность работы мозга, могут привести к летальному исходу.

#### Почему у людей появляются вредные привычки?

Ученики 8 класса:

– На фоне стресса хотим быть как все, желание новых ощущений, желание просто попробовать

Анастасия Салтанова

### АФИША

## АНОНС СПОРТИВНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ШКОЛЫ

В честь Дня матери приглашаем на весёлые старты **«Вместе с мамой веселее!»**.

Школьный спортивный клуб «Пятерочка» проводит в ноябре **турнир по пионерболу** среди обучающихся 5-х классов, в декабре – **турнир по волейболу** среди обучающихся 8-9 классов.

В рамках всероссийского фестиваля «Футбол в школу» в ноябре состоится мероприятие

**«Футбольный гурман»**, в декабре – **«Футбольная ёлка»**.

Не останутся в стороне и профилактические мероприятия

Для детей «группы риска»: игра **«Бочча»** в ноябре, «Подросток и закон» в декабре. В рамках спартакиады трудовых коллективов встречаемся в тире **на пулевой стрельбе!**

**ВСЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!**