

# Газета «Лицейист»

МБОУ «Лицей № 5» г. Казани



СПЕЦВЫПУСК - № 2

Февраль, 2019 год

СПОРТ



ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ

ТВОРЧЕСТВО

ПОЗИТИВ

**ЖИВИ НА ЯРКОЙ СТОРОНЕ - НА СТОРОНЕ ЗДОРОВЬЯ!**

**НЕ НАВРЕДИ ЗДОРОВЬЮ СВОЕМУ!**

**Сегодня в номере:** Даже и не пробуй! «Что такое «баночная зависимость?»

**З**

Почему мне не нужны алкоголь и наркотики...

**О**

Кто защитит моего друга от наркотиков?  
Диалог со взрослым

**Ж**

Я веду здоровый образ жизни!

Здоровым быть модно! Парад чемпионов

Мы выбираем интересную жизнь!

АРТ- страничка

## Даже и не пробуй! «Что такое «баночная зависимость»?»

Алкоголизм – беда любого времени и любой страны. Люди пытаются забыться от повседневных забот, от сложностей и разочарований жизни в алкоголе, который одурманивает разум и создает иллюзию вседозволенности.

Алкоголизм превратился в массовую болезнь, лечить которую нужно всему обществу в целом, а не только отдельных его членов. Человек, который не может представить свою жизнь без употребления алкоголя, живет в «банке», из которой не может выбраться. Он не может оценивать свои поступки. В нем постепенно остается все меньше человеческого и все больше от животного, он может украсть, вынести из дома вещи и деньги, чтобы купить «топлива» и при этом обижается, что люди не понимают, как ему это необходимо.

Сегодня в нашем государстве существует страшная статистика – 90% подростков попробовали алкогольные «напитки» уже в 13 лет! А еще страшной проблемой именно нашей страны является подростковый пивной алкоголизм. Дети привыкают к пиву как слабоалкогольному безобидному «напитку», не понимая, что он вызывает зависимость.

Я только начинаю свою жизнь. Жизнь без вредных привычек! У меня много мечтаний и надежд, я стремлюсь достичь в жизни определенных высот. В моем будущем будет только радость, благополучие, здоровье, много друзей и полное отсутствие алкоголя. Оглянитесь! Жизнь прекрасна!

**СМИ-ПРЕСС-ЦЕНТР**  
*Корреспондент Лия Захарова*

### Почему мне не нужны алкоголь и наркотики...



Очень часто человек злоупотребляет спиртными напитками и наркотическими средствами. Казалось бы, два разных способа, но приводят они к одному финалу. Разрушение организма, раннее старение и потеря интеллекта будут сопровождать любителей запретного плода. А если попробовать объединить этот тандем, то итог будет однозначный – СМЕРТЬ.

Прежде, чем попробовать всё это, ты подумай: «Тебе это нужно? Тебе нужна зависимость от них? Ты желаешь приобрести смерть в рассрочку?»

Помни всегда, как бы ни было трудно тебе, какие бы преграды не встретились на твоём пути, каким

бы не было заманчивым предложение, попробовать «таблетки счастья» – откажись! Не забывай: за всё в жизни надо платить! Не стань птичкой в «клетке зависимости»!

Друзья, давайте вместе выберем полноценную жизнь! Я призываю вас вести здоровый образ жизни! Ведь ЖИТЬ – это КЛАССНО! Ты можешь всё: и петь, и танцевать, а главное, улыбаться каждому дню!



# Кто защитит моего друга от наркотиков?

## Диалог со взрослым

га

2

Всем известно, что наркотики очень вредны. Они отравляют человеку жизнь, делают её невыносимой. Но не все к этому серьёзно относятся. Неужели не понимают? Или не хотят понять... А как объяснить ребёнку, подростку, что наркотические средства погубят жизнь? Кто защитит моего друга-сверстника от наркотиков?

Многие люди начинают употреблять наркотики под влиянием сверстников или даже друзей. Но вскоре они понимают, что наркотики – это плохо и совсем не так уж и круто. Некоторые, тем не менее, «подсаживаются», но умудряются завязать. Некоторым везет меньше, такие рано или поздно умирают...

Наша редакция решила поговорить со взрослыми на тему «Как не навредить себе, как уберечь своих друзей от «смертельного шага»?»

Мы обратились к нашему школьному врачу, который с нами провёл беседу на эту тему.

– Скажите, что нужно предпринимать, чтобы не попасть в ловушку наркотиков?

– В силу недостаточной зрелости и слабости личности подросткам не терпится быстрее проявить свою взрослость, стать ярче и заметнее в серой толпе, и они хватаются за любую возможность осуществить это, в том числе и за вредные привычки. Но наркомания вряд ли способна решить проблему личной индивидуальности, она лишь усугубляет ее, делая из здорового ребенка глубоко зависимого пациента.

Что же станет профилактикой подростковой наркомании? Здесь я выделила бы следующие аспекты: правильное родительское воспитание, наличие интересов по жизни у подростка, развитие в подростке уважения к своему телу и здоровью.

Что же нужно делать, чтобы обезопасить своего друга? Для спасения друга используй все свои знания и любые другие доводы, которые сочтешь весомыми. Если понимаешь, что ситуация вышла из-под контроля, поделись информацией со своими или его родителями, или теми взрослыми, кому ты доверяешь. Это смелый, но не

простой поступок.

А как обезопасить себя? Во-первых, сделать для себя недопустимой саму мысль о возможности когда-либо «попробовать» эти «псевдоцелебные таблетки». Во-вторых, нужно научиться говорить «НЕТ!». В-третьих, избегать компании и места, где употребляют наркотики. Выбирать себе круг общения, в котором нет места наркотикам.

Помните, что жизнь так коротка для того, чтобы ее расточать на «опасные глупости»!



## Я веду здоровый образ жизни!

3



Современная жизнь доставляет много проблем. Чтобы быть полезным обществу и преуспеть в жизни, нужно думать о своём здоровье. Молодые люди не понимают, что здоровье – лучшее из всех благ и его надо беречь. Они «расходуют» его, как топливо, не задумываясь о последствиях.

Жизнь людей не всегда легка: поэтому возникают проблемы с алкоголем и наркотиками. Но они не понимают, что это – иллюзия! Это не решает проблем. На самом деле, всё это загоняет их в ловушку между жизнью и смертью.

Я считаю, что лучшее лекарство от всех этих проблем – это здоровый образ жизни. Чтобы быть в хорошей форме, надо правильно питаться. Пища должна быть богата витаминами. Надо есть больше фруктов и овощей. Также надо чередовать время работы и отдыха.

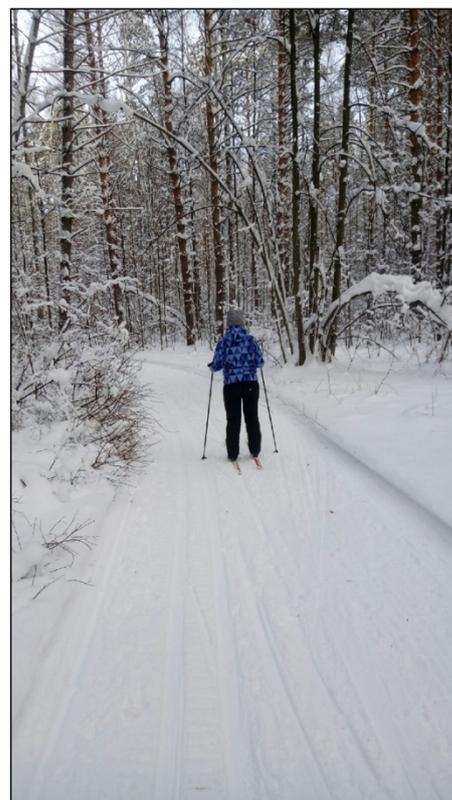
Для меня ЗОЖ – это ежедневная зарядка, прогулки на свежем

воздухе, спорт. Это помогает проветриться, а значит, и ярко мыслить.

Ведя здоровый образ жизни, помогаешь своему организму, а соответственно, и самому себе. Здоровье, как известно, залог успеха. Заводя вредные привычки, ты сам себя отдаляешь от мечты. А моя мечта – стать врачом-наркологом. Я хочу помогать другим людям, которые так и не смогли выпутаться из «паутины зависимости» вредных привычек, но этих людей еще можно спасти, вылечив от этой болезни.

**СМИ-ПРЕСС-ЦЕНТР**

*Корреспондент Дарья Толуева*



# Здоровым быть модно! Парад чемпионов

4

80% ребят нашего лицея занимаются различными видами спорта: волейбол, баскетбол, футбол, борьба, плавание, шахматы, лёгкая атлетика и т.п. Многие из них благодаря упорству и целеустремлённости добиваются отличных результатов. Лицей всегда готов поддержать юных победителей и пожелать новых достижений. Мы гордимся и верим в наших чемпионов!



Соревнования по футболу  
«Кожаный мяч» - 2 место



Районные соревнования  
по баскетболу – 2 место



Чемпионат школьной  
баскетбольной Лиги  
«КЭС-БАСКЕТ» - 1 место



Легкоатлетический забег  
Вахитовского р-на – 2 место



Городские соревнования «Школа  
безопасности» - 1 место



Районные соревнования по  
бадминтону – 3 место



Городские соревнования по  
спортивному ориентированию – 3 место



5

## Мы выбираем интересную жизнь!

SMS-дети – кто это? Когда нам предложили стать участниками этого движения, мы немного испугались. Ведь это большая ответственность. Но спустя некоторое время, мы поняли, что это волонтерское движение, которое дарит тебе уникальную возможность самосовершенствования и бесценный опыт, ведь ты сможешь: открыть в себе новые таланты, а главное – помогать людям и делать мир вокруг лучше!

Теперь нам нравится постоянно быть в движении, узнавать что-то новое, расширять свой кругозор. Мы благодарны лицу за такую возможность – быть волонтером. Кроме того, этот проект подарил нам замечательных и отзывчивых друзей, научил не бояться трудностей.



За все это время, что состоим в «SMS-детях», мы стали более уверенными в себе, стали самостоятельной. «SMS-дети» даёт возможность научиться чему-то полезному, ценить то, что имеешь, и относиться с ответственностью к делам. Мы занимаемся благотворительными акциями, организуем и участвуем в различных мероприятиях, устраиваем игры.

Мы ведем здоровый образ жизни и пропагандируем его среди своих друзей и сверстников.

Мы знаем, что такое истинные человеческие ценности.

Мы готовы прийти на помощь своему ближнему: ребенок, пенсионер, братья наши меньшие...

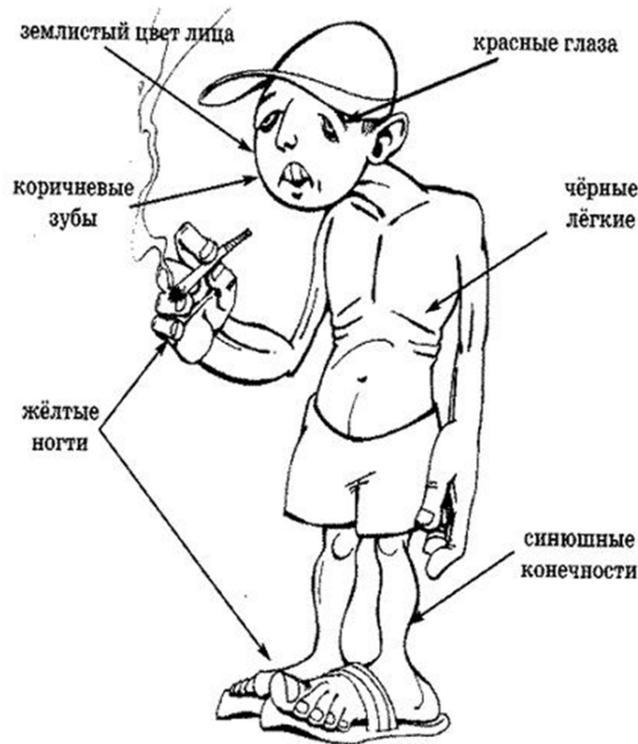
Мы знаем, что такое ответственность за свои поступки.

Мы умеем по-настоящему радоваться, ценить дружбу и искренне любить!



*Представители проекта «СаМоСтоятельные дети»  
Полина Родина, Дарина Маслова*

## "Раскрась курильщика"



### *От редактора...*

Что такое ЗОЖ? Это словосочетание, я уверена, не раз слышал каждый из вас, уважаемые читатели. Но чаще всего оно ассоциируется только с активным образом жизни: утренняя зарядка, фитнес, спорт.

На самом деле понятие здорового образа жизни намного шире и включает в себя: условия трудовой деятельности, потребность в отдыхе, культура здорового питания, отношения между членами семьи, отношение к гигиеническим нормам и медицине, позитивное мышление, стиль жизни, отсутствие вредных привычек.

Это только теория. Выбор за вами! Главное приложить все возможные усилия для укрепления бесценного дара – своего здоровья! А мы, в свою очередь, готовы предоставить массу достоверной и полезной информации. Читайте, узнавайте, думайте, выбирайте. И будьте всегда ЗДОРОВЫ!

*Редактор СМИ-ПРЕСС-ЦЕНТРА  
Малика Зайниева*

---

Адрес: г. Казань, МБОУ «Лицей № 5».

Газета издаётся 1 раз в месяц (тираж 5 экз.)

ВЫПУСК ПОДГОТОВИЛИ: Редактор – Зайниева Малика.

Дизайнер: Гильманова Сабина

Корреспонденты – Толуева Дарья, Муслимова Регина, Захарова Лия, Сермус Анастасия