



Федеральное государственное
бюджетное учебно-
воспитательное
учреждение для детей с
девиантным поведением

“Здорово быть здоровым”



Ноябрь 2014

Специальный
выпуск:
ВНИМАНИЕ!
Всероссийская

Читайте

Если спортом занимаются не все, то физической культуре каждому из нас необходимо уделить должное внимание.

При этом мы укрепляем здоровье, развиваем силу и ловкость, становимся более энергичными, стройными, подтянутыми, красивыми.

Кому то удастся добиться рекордных итогов—это неплохо.

Газета нашего училища посвящается теме здоровье сбережения. Самое ценное - это наше здоровье.

Многие подростки до того, как попали в наше спец. училище курили, употребляли спиртное, иногда зло-

употребляли, «баловались» наркотиками.

Находясь в учреждении воспитательном, где огромное внимание уделяется физической культуре и спорту, они данной деятельностью отвлекают себя от вредных привычек, которые к счастью, ещё не стали зависимостью. Задача педагогов училища показать приоритетные стороны времяпровождения без сигарет, алкоголя, наркотиков. И как же здорово быть здоровым, с сильным, красивым телом, светлыми мыслями в голове.

Очень важно, чтобы это понял каждый подросток.

“Здорово быть здоровым”	1
«Думай глобально - действуй локально»	3
«Мир без алкоголя тоже реальный и возможный»	4
“Мы за физическую культуру и	5
«Спорт + режим»	6
“Сколько?»	7
“Пьянству—НЕТ! Спорту—ДА!»	8
«Здоровые, не пьющие люди обязательно должны быть счастливы и любимы»	9
«Кёкусинкай—каратэ»	10
“Смейтесь на здоровье»	11
“Пословицы и поговорки о здоро-	
«Вредные советы или новая встреча с юмором»	13-14
“Думайте сами, решайте сами пить или не пить»	15
“Просто любите жизнь»	15
“Плохая привычка курение»	16
“Вредные привычки. Полезные	17





Федеральное
государственное бюджетное учебно-
воспитательное
учреждение для детей и подростков с
девиантным поведением

Специальный выпуск

Ноябрь—2014

«Мы—против курения, сегодня уже наблюдались первые попытки бросить курить»

Курящему человеку приходится не малые деньги тратить на сигареты. Причем, чем дальше, тем больше—цены растут постоянно. И во второй половине жизни большую часть заработанных денег придется тратить на лекарства. Поэтому делаю вывод: если бросить курить, то мы приобретаем—здоровье + материальный достаток. Здорово!

Почему я начал курить в детстве? Да потому, что пытался подражать взрослым, казалось, что это необычно, клёво. Курить или не курить



надо решить самому, подключить, как говорится, физические и психологические возможности своего организма.

А если курить долго, то у



тебя уже будет не просто сильная зависимость, а тяжелая болезнь.

А болеть как известно - плохо.

У ребенка, который дышит табачным дымом, нарушается обмен веществ, начинают хуже усваиваться углеводы, необходимые для питания тканей растущего организма.



Угроза природе

- Международная экологическая организация «Гринпис» бьёт тревогу: «Если в ближайшее время не будут закуплены мощнейшие кондиционеры и не установлены в тех местах, где ухитряются закутить подростки, то в радиусе примерно 10 кв. метров вымрет всё живое.

/Репортаж с места
происшествия /

«Как важно вовремя услышать, предупредить, понять...»



лежака может
оказаться вашим»
«Бросать курить
надо вовремя,

а то уже бросать курить

Подслушанный разговор:

«Курить надо бросать. Если капля никотина убивает лошадь, то такого хомячка, как ты, может разорвать на части»

Совет бывалого:

«Не курите на диване или в кровати, и в гамаке не курите—пепел возле



«Курение позволяет верить, что ты

что-то делаешь,
когда ты ничего

Говорят классики

«Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина».

Жорж Сименон

«Курение ослабляет силу мысли и делает неясным ее выражение»

Лев Толстой***

«Сигарета — с одной стороны уголёк, с другой дурак».

Бернард Шоу



«Спорт как альтернатива пагубным привычкам» -
специальный выпуск газеты

«Думай глобально - действуй локально»



Федеральное
государственное бюджетное учебно-
воспитательное
учреждение для детей и подростков с
девиантным поведением

Специальный выпуск

Ноябрь—2014

Антиалкогольные лозунги

- «Если ты не будешь пить, долго очень будешь жить!»
- Мыслящий рабочий не пьет, пьющий рабочий не мыслит.
- Трезвость – радость жизни
- Купи спиртное – заплати за свою смерть
- Хочешь выпить – выпей воды
- Без алкоголя жить проще, чем без печени
- Крепкий алкоголь – хрупкое здоровье
- Есть деньги на выпивку? Отдай их в фонд Мира
- Разум – главное отличие ТРЕЗВОГО человека от обезьяны
- Трезвая семья – здоровые дети

Для того, чтобы заниматься спортом надо просто жить.

А для того, чтобы жить долго и счастливо надо быть здоровым. А для того, чтобы

быть здоровым надо сохранить здоровье планеты Земли.

7 апреля у нас в училище проходит выездной праздник физкультуры и спорта.

Лозунгом последнего дня здоровья мы выбрали такой: «Думай глобально— действуй локально».

Мы предупреждаем через эту газету всех, кто её прочи-

«Мир без алкоголя тоже реальный и возможный»

«Почему я пил?»

Потому что окружающие меня более взрослые парни пили.»

«Я очень расстраивался из-за пьющих родителей.»



«Хотелось стать взрослым.»

«Где я появлялся, там традицией было заниматься пьянством.»

«В то время все казалось шуткой, не опасным делом.»

«В училище нет алкоголя, я хорошо питаюсь, занимаюсь спортом, в кружках, ходим на природу, выезжаем на экскурсии. Время летит в других занятиях.

Другой мир без алкоголя оказался тоже реальным и возможным.»

«Дома я был несмелым, поэтому не мог противостоять пьющим людям и предлагающим выпить. Думаю,

Не пей, добрый молодец!



Свинёночком станешь!

что сейчас смогу.»

«Близкие люди иногда считали алкоголь лечением, можно согласиться, но не в больших дозах.»

«Алкоголь и разум вещи слабо совместимые, но это понимаешь, только переступив черту. Но некоторые не



Федеральное
государственное бюджетное учебно-
воспитательное
учреждение для детей и подростков с
девиантным поведением

Специальный выпуск

Ноябрь—2014

Обратите внимание

*Пьющий человек
выглядит старше
своих лет, кожа
теряет *** свою
эластичность, он
плохо выглядит и
много болеет.*

Человек, занима-

ФАКТЫ

В среднем по России выпивают в год, учитывая стариков и младенцев по 19 литров алкоголя. Куда

«Мы за физическую культуру»

Что необходимо
делать для того,
чтобы быть
спортивным и
здоровым?

- ◆ Соблюдать режим.
- ◆ Заниматься регулярно спортом.
- ◆ Не отмахиваться от советов народной медицины.
- ◆ Больше смеяться.
- ◆ Правильно питаться.
- ◆ Отказаться от курения, алко-



Утром бег и душ бодрящий -
Бег спортивный, настоящий.
На ночь окна открывать -
Свежим воздухом дышать.
Ноги мыть водой холодной
И тогда микроб голодный
Нас вовек не одолеет
Непослушные—болеют.
Со здоровьем дружит спорт,
Зал, каток—езде нам рады
За старание в награду
Станут мышцы наши тверды,

«СКОЛЬКО?»

Сколько денег улетает на ветер?

Одна пачка сигарет стоит примерно 50 рублей.

Я выкуриваю пачку в день, иногда полторы-две. В месяце примерно 30 дней. Это в месяц около 2000 рублей.

В год это 25000 рублей.

А если я проживу 50 лет?

Доживу ли?

Если я выпиваю в неделю два раза, то есть 600 рублей.

Если с компанией, то это 1800 рублей.

Если в месяц то это почти 8000 рублей.

А в год—почти 100000 рублей. И того 125000 рублей в год можно экономить. Этот же не плохой автомобиль можно



покупать каждый год.

Я же богат!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Как же мы можем разбогатеть, если станем обдумывать свои поступки, экономить на том, что явно не приносит нам здоровья..

А что же смогу купить на эти деньги? Неплохой автомобиль.

Оплатить посещение спортивного

«Пьянству—НЕТ!

Спорту—ДА!»

Средь традиций самых разных,

Есть нелегкая одна.

Если встреча, если праздник,
Значит, пей и пей до дна!

Пей одну и пей другую,
И седьмую, и восьмую,

Просят, давят, жмут «друзья».

Ну, а если не могу я!

Ну, а если мне нельзя!

Завтра нужно в форме быть -

Мне на стадион сходить,
Нужно быстро бегать, прыгать,
до Луны достать рукой.

А сегодня непременно



Федеральное
государственное бюджетное учебно-
воспитательное
учреждение для детей и подростков с
девиантным поведением

Специальный выпуск

Ноябрь—2014

5 стадий опьянения

1. Умник

Эта стадия наступает, когда Вы внезапно становитесь экспертом во всех областях знаний. Вы просто нескончаемый источник информации и хотите продемонстрировать свои познания всем, кто Вас выслушает. Кроме того, на этой стадии Вы всегда правы.

2. Красавец

Данная стадия наступает, когда Вы полностью убеждены, что Вы самый красивый парень в округе, и все только Вас и ищут. Вы – центр всеобщего внимания, глаза всех людей вокруг направлены только на Вас, поскольку именно Вы являетесь самым красивым созданием на всей Земле.

3. Богатый

Это когда Вы внезапно становитесь самым богатым человеком в мире. Вы покупаете выпивку всем, кто присутствует возле барной стойки, и просите записать все на Ваш счет, поскольку у Вас неподалеку стоит целый грузовик, полный денег.

4. Пуленепробиваемый

Теперь Вы можете драться со всеми людьми, с которыми спорили на деньги, поскольку Вам никто не может ничем повредить.

5. Невидимка

Это последняя стадия опьянения. На этой стадии Вы можете делать абсолютно всё, поскольку Вас все равно никто не увидит. Вы можете залезть на стол и потанцевать, можете раздеться до нижнего белья, чтобы впечатлить тех

Алкоголь является наркотическим средством, может влиять на организм как специфический первичный яд. Прежде всего, при этом поражается головной мозг человека. При легкой степени опьянения возникает состояние расслабленности и успокоения, снижается напряжение. При большой дозе спиртного мозг становится не контролируемым, исчезает чувство страха, переоцениваются собственные возможности, что порой толкает людей на рискованные поступки. В таком состоянии человек не управляет собой и идёт на преступление, совершает противоправные действия.

Если не пить, можно легко экономить деньги и купить что-нибудь полезное. Можно побаловать подарками своих близких, особенно тех, кто младше. Когда мужчины пьют запоями, то хорошие женщины, устав от борьбы, их покидают. Оставшись в одиночестве они начинают пить еще больше, жизнь их становится все хуже и хуже день ото дня. Порой, если хватает сил и ума,



они тоже идут на преступление. А чаще всего становятся больными и беспомощными людьми, которые у окружаю-



«Человек, покоривший горные вершины, ставший побе-



Федеральное
государственное бюджетное учебно-
воспитательное
учреждение для детей и подростков с
девиантным поведением

Специальный выпуск

Ноябрь—2014

«Кёкусинкай—каратэ»

Наши воспитанники неоднократно были победителями различных областных, региональных, всероссийских конкурсов по кёкусинкай—каратэ.

Следует их перечислить: Мартьянов Роман, Палванов Евгений—это выпускники училища. Гонта Александр, Безуглов Евгений, Осипов Андрей, Кузякин Дмитрий, Кузин Костя в настоящее время совершенствуют себя в этом виде спорта.

Замечательный не равнодушный руководитель у этих ребят Пленкин Василий Владимирович. В этом го



Гонта Александр



Федченко Николай



Кузин Константин



Плохая привычка - курение

Плохая привычка—курение. Это убийство самого себя. Меня беспокоит, что в России курят очень многие и много, и что попало. Хочу через эту газету призвать всех задуматься о самом дорогом для каждого из нас—ЗДОРОВЬЕ.

Сейчас пачка сигарет стоит в среднем 50 рублей. Подумайте сколько денег сможет экономить не покупая этих вредных для себя вещей. Деньги можете отдать воспитанникам детских домов, поверьте они очень нуждаются в новых игрушках, одежде, лакомствах. Да мало ли о чем может мечтать ребенок.

Еще хотелось бы написать о том, что женщинам курить нельзя ни в коем случае, чтобы были здоровые дети, не происходило быстрого старения, болезни и другие беды.

Мужчины тоже заболе-



Федеральное
государственное бюджетное учебно-
воспитательное
учреждение для детей и подростков с
девиантным поведением

Специальный выпуск

Ноябрь—2014

«Пословицы
и поговорки

«Просто любите жизнь»

Алкоголизм—это болезнь социальная. Многие люди от алкоголя гибнут в расцвете лет. Они теряют семью, работу, здоровье. Могут погибнуть в аварии, заболеть сильным недугом и не заметить этого. Когда придет время лечиться, будет уже очень поздно. Мой совет пьющим людям—лечиться, бросить во что бы то ни стало пить, заниматься усиленно спортом,



например, легкой атлетикой, играть в футбол.

Просто выезжать на природу, кушать мясо и лю-

«Вредные привычки»

«Полезные привычки»

Если люди, которые попробовав один раз сразу сильно отвращаются к курению и алкоголю. Но есть и такие, которые зная все последствия, употребляют, привыкают и получают зависимость на всю жизнь. Затем начинают пы-

таться бросать, но силы воли не хватает. И может вся жизнь пойти под откос.

Лучше выбрать полезные дела, которые станут со временем второй натурой. Это занятия спортом. Не будет времени ни на курение и

выпивку. Когда летом ты появишься на пляже, то все залюбуются твоим телом - спортивным, накаченным, загорелым. И есть реальная возможность стать любимым какой-нибудь красивой девуш-

«Не спрашивай друга о здоровье, посмотри на его мышцы»

«Здоровье и спорт не разлей вода»

«Здоров как бык, а не знаю как быть»

«Пил да пил—посинел, как на льду посидел»

«Лучше с клюшкой на поле, чем в больнице на приколе»

«Здоровье не купишь»

«Суди не по годам, а по мышцам да зубам»

«Плохо спортом занимался, так без силушки остался»

«Здоровые, не пьющие, спортивные люди обязательно долж-

Не курить—это здорово! Представьте себя через тридцать лет: вы будете кашлять постоянно, задыхаться, еле еле двигаться. А если эти годы вы посвятите спорту и физической культуре, то будете жить счастливо и обязательно в любви. Любовь—это самое важное в жизни человека. Я курил четыре года, сейчас мне шестнадцать лет. Очень жалею, что тратил на вредную привычку лучшие свои годы.



Очень призываю тех, кто курит—**ОДУМАЙТЕСЬ!**

Многие не понимают, что это становится со временем вредной привычкой, так же как постоянно стучать пальцами по столу или ковыряться в носу. Я постараюсь убедить вас в том, что это вредно. Но лучше всего когда человек сам сделает выводы и прислушается к правильным советам взрослых и подумает о своем будущем

счастье, детях, семье.

Я видел, как разрушается жизнь людей из-за водки, пристрастия к спиртному. Счастливая жизнь в семье, любовь и взаимопонимание—это несовместимо с алкоголем. Многие начинают с безобидной бутылки пива после работы, но что в итоге происходит: человек полнеет, тратит много денег, получает зависимость, отравляет организм. Со временем разрушается семья, теряются



Федеральное
государственное бюджетное учебно-
воспитательное
учреждение для детей и подростков с
девиантным поведением

«Вредные советы»



Если друг—приятель Толя
Предложил тебе немного очень вкусного вина,
Без сомненья соглашайся, что тут думать, раз-
мышлять?

Ведь вино не просто вкусно -
Это просто очень нужный и полезный для здоровья челове-
ка компонент.

Пусть вначале только выпьешь,
В голове внезапно что-то сильно-сильно защемит.
Пусть в глазах вдруг потемнеет, и покажется случайно,
что уходит постепенно пол квартиры из под ног.

Пусть и стол, и стул, и кошка,
Кошка Мурка на комод, в хороводе закружатся, словно
бабочки весной -

Лишь представь, что очень скоро
Ты совсем похожим станешь на любителей вина.



Обратите внимание:

Такие люди под псевдо-
нимом «КУКАРЯМБА» со сво-

Специальный выпуск

Ноябрь—2014



Если спецразведка
папы донесла ему
внезапно, что ты
пробовал курить,

И в родительском генштабе
принимается решение -

Меры строгие к ребенку не ко-
леблясь применить, -

Ты решительно и твердо про-
тестуй и возмущайся,

Ведь сейчас диктат не в моде—
демократии почет.

Пусть родители считают, что
курение опасно -

У тебя другое мнение может
быть на этот счет.

Разве это так опасно, что у
тех кто курит -

Часто легкие похожи на зата-
санный мешок.

Ну, подумаешь, что вместе с
кровью к клеткам для дыханья

Поступает непрерывно непри-
ятный, едкий дым.

Пусть при этом сложно серд-
цу— органу мотору

Свои важные задачи не сбиваясь
выполнять.

И совсем уж не важно то, что у
курящих очень быстро

Разрушаются порою зубы белые
во рту,

Человеку много ль надо?

