

**СПЕЦВЫПУСК: МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!*****Обеспечение здорового образа жизни детей и молодежи - наша работа***

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДН и ЗП), органы и учреждения системы профилактики, безнадзорности и правонарушений муниципального образования Киреевский район осуществляют комплексный подход к работе по пропаганде здорового образа жизни, профилактике злоупотребления алкоголем, социально-правового воспитания несовершеннолетних. Комиссия активно сотрудничает с учреждениями образования, здравоохранения, культурно-досуговыми, спортивными центрами, координирует деятельность этих органов в системе профилактики правонарушений, с целью защиты прав и интересов детей, ведет работу по пропаганде здорового образа жизни. КДН и ЗП муниципального образования Киреевский район ежеквартально проводит анализ алкоголизации подрастающего поколения Киреевского района. Индивидуальной профилактической работе с несовершеннолетними, состоящими на учете в КДН и ЗП в связи

со злоупотреблением алкоголем, уделяется большое внимание.

Сохранение и укрепление



здоровья детей и молодежи – одна из первоочередных задач всех органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних муниципального образования Киреевский район. Во многих образовательных учреждениях разработаны программы, направленные на формирование культуры здоровья. МКОУ «Липковская СОШ №3» является экспериментальной площадкой Института повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования Тульской области по программе «Школа здоровья». С этим Институтом два образова-

тельных учреждения заключили договор о сотрудничестве по темам «Создание здоровьесберегающей среды как условие повышения качества образования» (МКОУ «Бородинская СОШ №2»), «Управление качеством образования: здоровьесберегающий и акмеологический аспект» (МКОУ «Киреевская СОШ №7»).

Культурно-досуговыми учреждениями района и МКУ ДО «Детский (подростковый) Центр» ведётся планомерная, информационно-пропагандистская работа. Культработники ведут постоянный поиск новых форм по организации досуга молодежи, проводятся мероприятия по профилактике правонарушений, курения, наркомании, алкоголизма. Востребованными стали детские программы и игры «За здоровый образ жизни», «Поле чудес» по теме «Каждый подросток должен знать!», интерактивное ток – шоу для подростков и молодежи «Моя социальная среда», викторина «Чем грозят правонарушения» и др.

Газета «РОДНИК»

«Районная централизованная библиотечная система» строит свою работу через приобщение подростков к литературе, проводит акции декады, призванные умению противостоять влиянию социальных пороков. Проводятся беседы и уроки здоровья: «Сам себе доктор», «Здоровье - залог твоего будущего», «Новая жизнь с понедельника» «Скажи жизни: да!».

Во всех подростковых клубов района «Детского (подросткового) центра» проводятся часы здоровья, где организуются соревнования, турниры по различным видам спорта. Ежегодно проводятся крупные спортивные состязания – «Старты



надежд» - по легкой атлетике, мини-футболу, районные семинары «Профилактика наркомании и алкоголизма», «Я люблю жизнь!», выпускаются буклеты с тематикой «Здоровый образ жизни» и раздаются на спортивных соревнованиях.

Программы культурно-информационного центра «Дедославль» транслируют сюжеты, направленные на борьбу с пагубными, вредными для здоровья и общества привычками. Активны в этой работе газета «Маяк» и подростково-молодежная газета «Родник», в которой вот уже 10 лет подростки передают свое видение про-

блем о вредных привычках, а особенно, наркомании.

Профилактикой разных видов зависимостей у несовершеннолетних является одно из направлений работы учреждений здравоохранения. В «Центре диагностики и консультирования» определяются реабилитационные консультации и мероприятия.

Административные материалы на правонарушителей и их законных представителей поступают в КДН И ЗП, там их рассматривают, дают рекомендации по решению проблем различных видов зависимостей, оказывая содействие в постановке на профилактический учет лиц, нуждающихся в лечебно-профилактической и реабилитационной помощи. КДН и ЗП информирует «Киреевскую ЦРБ» о подростках, склонных к различным видам зависимости, два раза в месяц направляет списки ребят, с которыми нужно провести пропаганду о здоровом образе жизни, сообщают об этом учреждениям, учащимся которых являются правонарушители. Протоколы об административных правонарушениях рассматривает комиссия по делам несовершеннолетних. У подростка выясняют обстоятельства нарушения, места приобретения алкоголя, условия жизни, воспитания и т.д. На территории района проводятся профилактические мероприятия: «Семья», «Притон», «Участок», «Улица» и другие. В вечернее время на улицах городов района организованы офицерские патрули. С целью выявления без-

декабрь 2014 г..

надзорных и беспризорных подростков проверяют автостанции, рынки, парки, скверы и места скопления молодежи. Для предупреждения алкоголизма выявляются факты продажи спиртосодержащей продукции.

Отдел молодежной политики и спорта и его учреждение МКУ ДО «Детский (подростковый) центр» уделяют большое значение физическому развитию и приобщению детей и подростков к здоровому образу жизни. Опытные педагоги и специалисты информируют подростков о негативном влиянии на здоровье человека курения, алкоголя, малоподвижного образа жизни. В 2014 году проведено множество акций, спортивных турниров, творческих конкурсов, районных соревнований, фестивалей, военно-спортивных игр, организован патриотический палаточный лагерь «Живи, казачество!», игры викторины, многодневные туристические походы под девизом «Все пороки от безделья».

Не остаются без внимания учащиеся общеобразовательных учреждений профобразования. Для них проводится традиционная ежегодная спартакиада, множество районных спортивных соревнований. Продолжается работа, направленная на популяризацию массовых и дворовых видов спорта.

Наша работа – каждодневный кропотливый труд в обеспечении здорового образа жизни детей и молодежи.

**И.Ф. Бондаренко,**  
заместитель председателя комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав муниципального образования Киреевский район

## Организации занятости несовершеннолетних детей в МКУ ДО «Детский (подростковый) центр»

По данным на 01 сентября 2014 года в творческих объединениях и спортивных секциях центра обучаются 650 учащихся. Возрастной состав: дошкольники (дети 5, 6 годов жизни), младшие школьники, школьники среднего и старшего звеньев.



В спортивных секциях занимаются 32 подростка, состоящих на учете в ПДН ОМВД РФ по Киреевскому району и КДН и ЗП мо Киреевский район. Для всех детей, в том числе для детей, стоящих на учете в ПДН, все творческие объединения и спортивные секции предоставляются бесплатно. Дополнительное образование ведется по 5 направлениям: художественной, физкультурно-спортивной, спортивно-технической, социально-педагогической и туристско-краеведческой.

В начале каждого учебного года в каждом подростковом клубе создаётся банк данных детей и подростков, указываются дети, оказавшиеся в тяжелой жизненной ситуации, и семьи, находящиеся в социально-опасном положении, с целью последующей помощи им. Оформляются социальные паспорта каждо-

го клуба, и впоследствии составляется единый социальный паспорт центра. Педагогами-организаторами тщательно планируется работа с «трудными» подростками: составляется план работы по профилактике правонарушений, план работы по профилактике употребления психически активных веществ среди несовершеннолетних, план мероприятий по антиалкогольной, антитабачной пропаганде; планируются санитарно-просветительская работа. Силами педагогов и администрации традиционно проводятся рейды с целью приглашения подростков, состоящих на учете в ПДН ОМВД РФ по Киреевскому району, в подростковые клубы. Во всех подростковых клубах на протяжении 6 лет ведутся дневники работы с подростками, состоящими на учете в ПДН ОМВД РФ по Киреевскому району, где фиксируются все данные о подростке. В нем ведется учет сведений о проведенной с ним работе, записываются выводы и рекомендации педагогов-организаторов, педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей, социального педагога.

10 лет в Детском (подростковом) центре реализуется программа спортивно-оздоровительного патриотического туристического лагеря «Виктория». Цель данной программы – социально-психологическая коррекция

девиантного поведения подростков группы «риска» в условиях туристического лагеря. В 2014 году участниками лагеря «Виктория» стали 60 подростков, из них 20 – несовершеннолетние, совершившие административные правонарушения.

На базе Детского (подросткового) центра работают



Детская общественная организация «Родник» и Киреевское представительство Межрегиональной детской общественной организации «Юный друг закона». Участвуя в мероприятиях, проводимых МДОО «Юный друг закона», подростки повышают свою правовую культуру, тем самым снижая риск совершения правонарушений среди несовершеннолетних.

В центре проводится



большая работа по формированию у детей и подростков здорового образа жизни. На мероприятиях по профилак-



Газета «РОДНИК»

тике вредных привычек регулярно проводится анкетирование с целью выявления уровня знаний о факторах риска, анализ отношения детей разного возраста к табаку, алкоголю и наркотикам, выявление знаний и отношения детей разных возрастных групп к здоровому образу жизни. С целью привлечения подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни, в центре традиционно проводятся такие мероприятия как: фестиваль «Спортивная

Россия» под девизом «Спорт – альтернатива вредным привычкам!»; турнир по рукопашному бою в честь освобождения Киреевского района от немецко-фашистских захватчиков; зимний турнир по мини-футболу под девизом «За здоровый образ жизни!»; турнир по настольному теннису в честь Дня защитника Отечества, турнир по волейболу под девизом «За здоровый образ жизни!»; военно-спортивная игра на местности «Патриот», летний турнир по футболу, посвящен-

декабрь 2014 г..

ный годовщине начала Великой Отечественной войны; отчет спортивных секций за учебный год с показатель-



ными выступлениями учащихся.

*Ю.А. Антонова,*  
директор МКУ ДО «Детский  
(подростковый) центр»

## **ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЕЖИ ГЛАЗАМИ ПОДРОСТКОВ**

### **Будущее без наркотиков**

Нынешние подростки – это будущее нашего мира. Но мы не можем представить нормальную картину будущего, ибо подрастающее поколение с самых ранних лет начинает связывать себя с алкоголем, сигаретами и различными наркотиками. Самым опасным из этих пристрастий является, несомненно, принятие наркотических веществ. Злоупотребление и привыкание к наркотикам зачастую является национальной проблемой любой страны, так как за это платит абсолютно все население.

В нашей стране запрещены многие психотропные вещества, но искоренить это зло никто до конца не может. Все больше с каждым годом вовлекается подростковое поколение в эту игру, ценой которой являются все радо-

сти существования и сама жизнь в том числе. Чаще всего причинами употребления подростками наркотиков

- желание новых ощущений, влечение к чему-то неизвестному;
- сложная ситуация в семье и со сверстниками
- связь с плохой компанией.

Рассмотрим все причины употребления наркотиков. Многим известно действие наркотиков на организм: возникновение галлюцинаций, эйфория, счастливое состояние. Попробовавшие уже когда-то наркотик подростки рассказывают об этом в таких ярких красках, привлекая внимание не употреблявших их ни разу. Именно поэтому остальным интересно это состояние организма, молодежь хочет почувствовать новые, невиданные до

этого ощущения. И попадает, таким образом, в ловушку.

К сожалению, немало среди наркозависимых подростков из плохих, жестоких семей, а также тех, у которых проблемы в общении со сверстниками. Из-за сложившихся ситуаций в семье, в обществе сверстников подростки чувствуют себя ущемленными и только с помощью наркотиков пытаются забыть на недолгое время свои проблемы. Такие ребята тоже, к сожалению, попадают в эту опасную ловушку.

Также часто ребята, связавшись не с той компанией людей, становятся наркозависимыми. Чаще всего, попав в такую компанию, подросток не задумывается о последствиях и вообще не собирается поначалу ничего опасного для здоровья при-

нимать. Но потом ребята этой компании берут человека на «слабо». И в итоге этот подросток тоже становится наркозависимым.

Именно поэтому в последнее время во многих общеобразовательных учреждениях проводят беседы с подростками и молодежью на эту тему. 14 ноября 2014г. я посетила мероприятие «Путь к успеху без вредных привычек» в п/к «Солнечный» пос. Приупский. На этом мероприятии присутствовали: сотрудник наркоконтроля Мартьянов Виктор Анатольевич, майор полиции в отставке, заместитель главы МО «Приупское» Пронина Оксана Николаевна и учитель ИЗО МКОУ «Приупская СОШ» и студентка



Тульского института экономики и информатики гуманитарного факультета психолого-педагогического образования Строчкова Валерия Владимировна. Виктор Анатольевич привел нам в пример неутешительные факты, Оксана Николаевна привела в пример законы УК

РФ, по которым несут ответственность наркодиллеры, а Валерия Владимировна провела психологический тренинг и показала примеры, как отказаться от употребления вредных для здоровья веществ. Но каждый из гостей предупредил нас о последствиях употребления психотропных веществ и пожелал беречь свое здоровье. Также был продемонстрирован фильм с фактами и последствиями употребления наркотиков. Думаю, после увиденных картин, мало кому захочется попробовать эти вещества.

Также такого типа беседа проходила и в нашей Липковской СОШ №1 среди



учеников 8-11 классов. Школьный психолог Ким Елена Владимировна показала нам презентацию о вреде наркотиков. На мероприятии присутствовали гости специальных учреждений, которые еще лучше закрепили в моей памяти информацию о психотропных веществах. Елена Владимировна провела игру, проверив, как

мы хорошо слушали наставления на этом мероприятии. Благодаря таким мероприятиям у меня сложилось четкое правило: не употреблять НИКОГДА наркотические вещества, ни под каким предлогом. Я не хочу терять своих близких и родных из-за ложного и недолговременного ощущения счастья. И всем советую жить реально настоящей жизнью, а не быть марионеткой наркотика. Наркотики – зло человечества, каждый подросток должен думать о своем счастливом и благополучном будущем, а родители своего ребенка должны с самого детства предупреждать о последствиях употребления психотропных веществ. Но лично мое мнение, я бы хотела, чтобы наркоторговцев жестоко наказывали даже за малейшую дозу наркотика, как это делают в Китае. Запретив под страхом смерти наркотик в стране, китайская нация поднялась с колен и сейчас ее экономика является одной из лидирующих экономик мира.

Будущее без наркотиков – вот это самая главная задача общества.

*Алена Ким,*  
ученица 9-го класса МКОУ  
«Липковская СОШ № 1»

## **ЖИТЬ ЗДОРОВО!**

Не многие ведут здоровый образ жизни. Большинство просто забывают о нём, а некоторым мешает неуверенность в себе. Если постараться можно многого достичь!

Каждый должен следовать здоровому образу жизни. Для этого нужно ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ведь "В правильном питании залог процветания". Можно распланировать весь день,

создать своеобразный режим питания. Есть больше овощей и фруктов. Так же полезно мясо. Всегда помнить, что соль - наш враг и стараться использовать её в меньших количествах. Надо

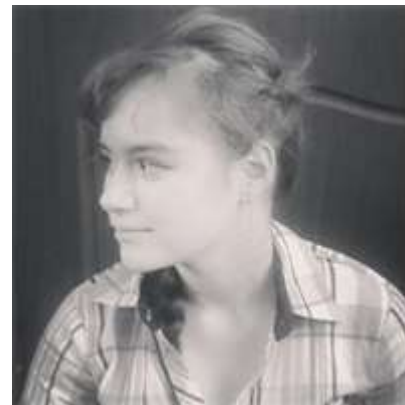
Газета «РОДНИК»

пить больше воды, она очищает организм от ненужных веществ. Постараться познакомиться с молочными продуктами. Не стоит принимать в пищу фаст-фуд. Стараться кушать порциями. Нужно ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, они пагубно влияют на организм. Больше ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, это хорошо скажется на здоровье. Бег улучшает кровообращение. Прыжки на скакалке, езда на велосипеде, зимой-на коньках, лыжах и др. оказывают оздоравливающее действие

на организм. Для организма не помешает и просто прогулка. Нужно СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, для этого укреплять иммунитет. В этом может помочь закаливание, бег по утрам и т. д.). Каждый год мы проходим медицинское обследование-это надо делать обязательно. Стресс отрицательно влияет на здоровье, поэтому надо стараться избегать стрессовых ситуаций.

Я считаю, что ведение здорового образа жизни требуется каждому. Знайте, что долголетие и здоровье не

декабрь 2014 г..  
даются просто так, для этого надо приложить немалые усилия!



*Анастасия Чугунцова,*  
ученица 7б класса, МКОУ  
"Бородинская СОШ"

## ЛЕГКО ЛИ СКАЗАТЬ - НЕТ?

В современном обществе одной из наиболее актуальных проблем стала подростковая наркомания. Молодые люди соглашаются попробовать наркотики «ради интереса», «за компанию», многих берут «на-слабо». Подростки часто недооценивают губительные свойства наркотиков, считают, что смогут остановиться и не сесть на иглу. Это убеждение всегда оказывается ошибочным. Большинство наркотиков вызывают привыкание с первой дозы, и ты уже не можешь остановиться, как бы ни хотел этого.

Многие из тех, кто соглашаются попробовать, пытаются убежать от реальности, от мира. Побег этот заканчивается в Аду, хотя дорога может лежать через придуманный воспалённым мозгом фальшивый рай. Начинающие наркоманы уже не думают о своих родителях, друзьях, о тех, кто их любит.

Они могут ограбить или убить старика, женщину, ребёнка ради денег на очередную дозу. От наркомании излечивается лишь 10%. Те, кто смог это сделать, с ужасом вспоминают о своём тогдашнем состоянии. Они вспоминают, что видели всё, словно со стороны, но не могли себя контролировать.

Я отношусь к наркотикам отрицательно. Человек, принимающий их, впустую тратит свою жизнь, в которой обычно совершенно ничего не достиг. И до приёма наркотиков такие люди обычно не имели в жизни никаких интересов, возможно, они считались неудачниками в своём окружении.

Для решения проблемы наркомании сейчас проводятся собеседования со школьниками, их родителями, студентами. Устраиваются регулярные проверки на наркозависимость во многих учебных учреждениях.

Отслеживается продажа, хранение и распространение наркотиков.

Для того, чтобы подросток смог сказать «нет», нужно с детства прививать ему здоровый образ жизни, разговаривать с ним на тему наркотиков, рассказывать о последствиях их приёма. В городах нужно открывать секции по различным интересам, кружки. Это лучше всего докажет, что наркомания далеко не единственный способ приобретения смысла жизни. У подростков просто не будет ни желания, ни времени пробовать всякую дурь.

Я надеюсь, со временем человечество полностью откажется от приёма, продажи, изготовления наркотиков, поняв всю опасность даже малого их распространения.

*Любовь Тевс,*  
ученица 8-го класса МКОУ  
«Липковская СОШ № 1»

## СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР!

Сегодня мы будем говорить о профилактике алкоголизма. Алкоголизм. Этот недуг забирает тысячи жизней. Мы



можем думать, что это может случиться с кем угодно, только не с нами, не с нашими родными, не с нашими друзьями. Но семьи, в которых погибают люди от алкоголизма, возможно, думали так же. На мой взгляд, алкоголизм это болезнь. Как всем известно: болезнь легче предупредить, чем лечить. Люди сами идут на самоубийство, злоупотребляя алко-

лем. Они не думают о близких, какого им будет, когда они потеряют родственника.

Профилактика алкоголизма может проводиться, как и в школе, так и семье. Родители, злоупотребляющие алкоголем, дают пагубный пример детям. Профилактику лучше проводить в начальных классах. Употребляя алкоголь, молодые люди не задумывается о своём будущем, о будущем их детей.

В наше время существует много клиник лечащих алкогольную зависимость, или просто предупреждающих её. Алкоголики не считают себя таковыми, и в большинстве случаев отказываются от помощи врачей профессионалов.

Люди, злоупотребляющие спиртным, начинают продавать свои вещи ради алко-

ля.

Я думаю, что каждый человек должен сделать свой выбор ... Вредить себе и родным, или вести здоровый образ жизни подавая пример не только детям, но и знакомым, и друзьям.



*Аня Пахомова,*  
ученица 7-го класса МКОУ  
«Бородинская СОШ»

## Все пороки от безделья

В данной статье я хотела бы поднять наиболее актуальную и распространенную проблему современного общества и написать о наркомании. В моём представлении наркотики - болезнь, которая постигает человека мгновенно, но избавиться от неё практически невозможно. Люди, потребляющие наркотические вещества - слабые, не имеющие определённых целей в жизни, или просто легко поддающиеся зависимостям. К сожалению, в наше время приобрести наркотики не составляет никакой проблемы. Наркодилеры на каждом шагу. В

нашем посёлке большое количество молодого населения страдает от наркомании. Возможно, это связано с тем, что молодёжь ничем не заинтересована и пытается найти для себя что-то новое и интересное, то, что заставит обрести улыбку и новые, неизведанные ощущения, но потом и этого становится мало.

Люди погибают, но наркотики продолжают процветать. Да, я согласна с утверждением о том, что от наркотической зависимости не застрахован никто, но повлиять на сознание людей, которые не свернули с вер-

ного пути можно, а есть ли в этом смысл?

В нашей школе проводятся мероприятия, которые посвящены борьбе с наркотиками. Часто нам показывают фильмы, проводят классные часы, психологические тесты и всеми способами стараются защитить и оградить от подобных пристрастий. Я считаю это правильным. Большое влияние на подавление наркотических зависимостей оказывает школа, так как именно молодое население наиболее легко поддается данному заболеванию. По-моему мнению нужно придавать огромное



значение на поддержание ЗОЖ. Организовывать различные соревнования, викторины, открывать больше спортивных секций, устраивать тематические мероприятия или акции. Помогать знакомым людям, страдающим от наркотиков. Часто встречаются ситуации, когда в такую беду попадают друзья и от них моментально отказывается компания. Так нельзя, ещё раз повторяю, что от этого не застрахован никто, на этом месте может оказаться каждый, поэтому стоит задумываться и трезво мыслить своей головой, когда кто-то предлагает попробовать наркотики и говорит о том, что после первого раза ничего не будет. Действительно, многие люди ничего не чувствуют и решаются на

ещё один раз, и в следующий раз может возникнуть такое же состояние, которое побуждает на ещё, и ещё. Ребята! Занимайтесь спортом или другими физическими нагрузками. Вкус победы и совершенствования над собой гораздо приятнее, чем вкус веществ, от которых происходит постепенная смерть. Добивайтесь целей, планируйте своё будущее, старайтесь всегда идти вперёд и тогда, разумеется, у вас не будет времени на то, чтобы поддаться вредным привычкам, в том числе курению и алкоголя. В наше время не модно курить, пить или колоться, в наше время для того, чтобы выделяться достаточно, читать книги и быть активистом во всех социальных мероприятиях, ну

и учиться. Запомните всё, что вы делаете - вы делаете для себя, и никто, кроме вас самих не сможет построить успешную и счастливую жизнь!



*Наталья Илле,*  
ученица 11-го класса МКОУ  
«Бородинская СОШ»

## России нужно здоровое население!

Россия – страна, развитая во всех направлениях, но имеющая свои проблемы. Одной из них на сегодняшний день является алкоголизм.

**Алкоголизм** – заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся пристрастием к алкоголю, психической и физической зависимостью от него. Процент регулярно выпивающих россиян давно перевалил за половину (73,5%). Россия стоит на четвертом месте в топе самых пьющих стран.

Однако многие люди не считают это проблемой, так как все выпивают «культурно» и это, так сказать, является неотъемлемой частью нашей страны. Это суцая ложь! В древности Россия считалась самой непьющей страной, и

«выпить» никак не было традицией россиян. На данный момент Российский уровень употребления алкогольных напитков на душу населения составил 15,76 литра в год. Эти числа очень пугают.

На алкоголь тратятся немалые суммы денег, которые могли пойти на решение многих проблем: благотворительность, улучшение условий проживания, знания, но нет, современные люди лучше купят очередную бутылку спиртного, нежели на пример, книгу.

### **О алкоголизме у мужчин:**

По - моему мнению, сегодня днем с огнем не сыщешь во все не пьющих мужчин. Это подтверждается статистикой, по данным 99,4% мужчин в стране выпивают. Каждый

мужчина хотя бы раз в месяц (а то и чаще) дает себе «расслабиться» (не считая всероссийских праздников и других знаменательных дат, которые не принято встречать без участия алкоголя). Сесть на диван выпить «пару» бутылочек пива, казалось бы, святое дело, но нет! Это совсем не так, такой способ расслабиться нередко несет за собой не очень приятные последствия, а именно: невозможность остановиться, неадекватное, даже резкое, восприятие всего вокруг. Многие преступления совершаются в алкогольном опьянении. Не стоит забывать о чреватых последствиях распития этой гадости. В-первых, это отравления, которые случаются из-за недоброкачества принятого ал-



коголя. Алкоголь вызывает такие заболевания как, цирроз, панкреатит, гастрит. Не говоря уже о нарушениях нервной системы, всем известными, как белая горячка, галлюциноз, бред. Мгновенное «удовольствие» несет за собой кучу опасных деяний.

Мужчины, задумайтесь, стоит ли оно того? Уменьшайте, а лучше прекращайте совсем употребление современного недуга, и вы увидите смысл не только в выпивании очередной бутылки, а во многом другом. Остановитесь!

#### **О пьющих женщинах:**

До чего докатился современный мир! Мы дошли до абсурда, господа! Женщину - милое хрупкое существо, в наши дни украшает бутылка. Это просто невероятно! Испокон веков алкоголизм у женщин считался огромным позором. Это было просто неприемлемо. Чего не скажешь о современных представительницах слабого пола.

В наше время процент выпивающих женщин составляет 97,9. С ума сойти! Почти все женщины сегодня выпивают. Ни одна из них, выпивая очередную рюмку чего-то горячительного, не задумается о своем здоровье, здоровье своих детей и просто о своей порядочности. Пьяная женщина выглядит отвратительно! Но этого не доказать, сейчас бытует мнение, что алкоголь помогает справиться с проблемами, с некой депрессией (по невысказанным на то причинам), но это отговорки любителей выпить. Спиртные напитки лишь дают возможность на время забыть о проблемах, уйти от ответственности и т.д. Он не решает наших проблем, а только увеличивает их число. Я считаю, что женщина должна поддержи-

вать семейный очаг, заботиться о детях, но не убивать свои мнимые проблемы очередной бутылкой «успокоительного».

Потребление спиртного является одной из главных причин женского бесплодия и всевозможных заболеваний новорожденных. Милые женщины, задумайтесь о своем потомстве, о демографии страны, в конце концов! Будьте за мир без спиртного!

#### **О алкоголизме у подростков и юношей:**

Нынешнее подрастающее поколение - спивается! Из-за чего это происходит? Я считаю, во всем виноваты родители. Сейчас тинейджером строго запрещают употребление спиртного. Но запрещать, не значит уберечь. Если ребенок видит, как выпивают его родители, даже по каким-то праздникам, вряд ли он сам не будет пить в юности. Многие сейчас выпивают, потому что это круто, за компанию, просто попробовать. Но если бы! как можно считать крутым то, что убивает? Совсем не верно, то, что если ты не пьешь в компании, ты являешься каким-то не таким! И наконец, пробовать можно мороженое, новое вкусное блюдо, но не алкогольную продукцию!

Подростки сейчас мечтают по - быстрее вырасти, стать взрослым. Но они понимают под этими словами совсем не то, что на самом деле есть. Для меня, вырасти – это нести ответственность за себя, свои поступки и т.д., самостоятельно принимать решения и все в этом духе. Но сейчас думают, что стать взрослым это вырваться из попечения родителей, то есть отмена контроля, сам себе хозяин. Это и порождает юношеский алкоголизм.

Еще не менее важный критерий алкоголизма – продавцы. Уже давно вышел закон о том, что алкогольную продукцию нельзя продавать после 22:00. Но продавцы ради своей личной (коммерческой) выгоды нарушают законы, тем самым прибавляя число алкоголиков. Продать бутылку водки или иного эликсира втридорга, почему бы и нет? Казалось бы, нашим продавцам, но нет! Это не только нарушение закона, но и человеческая подлость, так сказать, оказание «медвежьей услуги». Работники, задумайтесь! Еще, что нужно отметить, что сейчас безнаказанно продают алкоголь несовершеннолетним без всяких проблем. У нас в стране введена за это система штрафов, но я считаю, что по поводу таких людей нужно заводить уголовные дела и наказывать лишением свободы!

Подведем итог, отказ от алкоголя должен быть незамедлительным! Требуется уменьшать, а лучше прекращать вовсе потребление подобной гадости! Это излишняя трата денег, а смой главное здоровья! Нужно прославлять здоровый образ жизни, заниматься спортом. России нужно здоровое население!



**Виктория Иванова,**  
ученица 8Б класса МКОУ  
«Киреевский лицей»

## ПИТЬ – СЕБЕ ВРЕДИТЬ

В наше время вредные привычки появляются у детей



подросткового возраста. Такие вредные привычки как употребление алкоголя и курение наносят очень большой ущерб здоровью, как взрослого человека, так и подростка. Курение и употребление алкоголя так же может повредить и будущему потомству. Почему молодые люди начинают курить? Ответов на этот вопрос большое множество. Например: потому что все друзья курят, желание выглядеть

более взрослым, из любопытства и т.д.

Никотин, который находится в табачных изделиях наносит вред лёгким, сердцу и желудку.

Алкоголизм – зависимость от алкоголя, приводящая к неумеренному его употреблению. Люди, которые употребляют алкоголь, утверждают, что таким образом они расслабляются, отдыхают ото всех проблем. В состоянии алкогольного опьянения людям свойственна ругань, неконтролируемое поведение и т.д.

Наркотики – вещества, способные вызывать эйфорию (приподнятое настроение), так же вызывают привыкание, наносят вред всему организму. Началом употребления наркотических веществ могут послужить уговоры друзей или взятие на «слабо». Многие считают, что одноразовое употребление каких либо наркотиков не вызовет у них привыкания. Оказывается совсем наоборот.

Сейчас существует большое множество горячих линий, которые помогают уменьшить зависимость или желание употребления алкоголя, табачных изделий или наркотиков. Но помочь себе можешь только ты сам.

Я считаю, люди, которые курят, употребляют алкогольные напитки, и наркотики совершенно не задумываются о своём будущем. А ведь всё это приводит к непоправимым последствиям. А иногда и к смерти.



*Дарья Аранова,*  
ученица 7-го класс, МКОУ  
"Бородинская СОШ"

**Издание МКУ ДО «Детский (подростковый) центр»  
комитета культуры, молодежной политики и спорта**

**администрации муниципального  
образования Киреевский район**

**Гл. редактор Н.В. Холина,  
редактор Алена Ким,**

**Редакционный совет: А. Гончар, Н. Илле, Н. Капустников**  
**Наш адрес: 301264, Тульская обл., Киреевский р-н, г. Липки,  
ул. Октябрьская, 22**

**Тел. (8-48754)4-52-42; 6-27-29. Наш сайт - <http://www.rodnik-kireevsk.ru/>**





