

Тинейджер

Газета Намской улусной
гимназии им. Н.С. Охлопкова



Фестиваль единого детского движения

«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались», – под таким девизом прошел ежегодный Фестиваль Единого детского движения «Стремление» («Дьулуур») под эгидой Главы Республики Саха (Якутия). На ежегодном мероприятии приняло участие 350 лидеров и активистов детских общественных объединений из 18 муниципальных районов и городских округов республики. Фестиваль стал традиционной площадкой совместных действий лидеров и активистов детских общественных объединений, где царит атмосфера дружбы и созидания. Фестиваль прошел в течение трех дней.. Программа была очень насыщенной.

В первый день прошел конкурс выставочных материалов детских общественных объединений. Каждая организация представила свою деятельность в виде стенда, альбома-рапорта, буклета и фирменной атрибутики. Во второй день прошла Первая республиканская практическая конференция детских общественных объединений «Единое детское движение: стремление вперед!», где были представлены социальные проекты детей по 8 направлениям подпрограммы.

Наши гимназисты участвовали в 4 направлениях, где Саша Дьяконова заняла 3 место (предпринимательство), Яковлева Ванесса, Шелковников Костя -3 место (патриотическое воспитание). 15 марта, во второй день фестиваля, состоялся региональный этап Всероссийского конкурса лидеров детских общественных объединений «Лидер XXI века». Наша Света Соловьева, успешно пройдя все этапы, получила номинацию «Покоритель детских сердец» и получила приглашение для участия в республиканской деловой игре «МИНИСТР».

Что такое психологическое здоровье?

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Это находит отражение в пословицах, поговорках, афоризмах, народной мудрости: «Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто», «Здоров будешь - все добудешь», «Здоровье - всему голова, всего дороже», «Здоровье не купишь - его разум дарит», «Здоровья за деньги не купишь», а кто не слышал в своё время крылатую фразу: «В здоровом - теле здоровый дух»? На этом лозунге в советское время была построена практически вся сфера любительского спорта. И мало кто знает, что автор этого выражения, древнеримский поэт Децим Юний Ювена вкладывал в него совсем иной смысл: «Надо молить, чтобы ум был здоровым в теле здоровом!». Это утверждение актуально и поныне.

Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так:

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Всемирная организация здравоохранения выбирает именно школу в качестве наиболее перспективного участка воздействия на развитие ребенка и подростка в сфере здоровья.

В нашей гимназии ежегодно в год два раза проводится «Месячник психологического здоровья».

Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей.



Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни. И, что важно, умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра.

Так или иначе, определение психологического здоровья связано с понятием счастья. Человеку не обойтись без стремления к нему.

Таким образом, формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни и обеспечивающих его формах поведения может быть успешно осуществлено с помощью психологических методов и средств укрепления и развития здоровья.

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья. Шопенгауэр А

Неделя кафедры русской филологии



С 10-14 марта прошла неделя русского языка и литературы. Цель проведения недели — воспитание бережного отношения и интереса к языку, культуре русского народа, создание условий для формирования коммуникативных и предметных компетентностей обучающихся. 10 марта был организован просмотр фильма «Судьба человека» для учащихся 10-х классов, было охвачено 30 учащихся. 11 марта 24 учителя и работника гимназии приняли участие в «Тотальном диктанте», был выявлен победитель, которому вручается кубок. 12 марта прошла читательская конференция по сказке Экзюпери «Маленький принц» для учащихся 7-х классов (охват 32 ученика). В интеллектуальной игре «Умники и умницы» восьмиклассники были разделены на три команды по 3 человека, в общей сложности приняли 20 учащихся. 13 марта учащиеся 5-6-х классов участвовали в литературной викторине, команд состояла из 5 человек. По итогам игры 1 место заняла команда 6 «б» класса, 2 место сборная команда 5-х классов, 3 место — 6 «а» класс. В течение недели на уроках русской литературы учащиеся писали сочинения «70 лет Победы», из данных работ планируется выпуск брошюры к 70-летию Победы. Таким образом, следует отметить, что неделя прошла по плану. Учителя провели мероприятия и в игровой, и в деловой форме. Впервые был проведен Тотальный диктант для коллектива гимназии, думается, что в будущем году участников будет больше. В следующем году следует запланировать проведение недели русского языка и литературы в 1 полугодии учебного года, при планировании учесть все недочеты в организации недели в этом году.



«Педагогический дебют»

13 марта 2015 г. на базе НУГ прошел улусный конкурс для молодых педагогов «Педагогический дебют». Всего участвовало 18 учителей улуса. Финал прошли 8 лучших учителей, которые защитили свои проекты.



«Учитель Западной Якутии - 2015»

С 12-13 марта 2015 г. в Верхневилуйском улусе прошел зональный этап конкурса «Учитель года». Из Намского улуса участвовали 2 представителя: Изабелла Егоровна Шадрин (НУГ), Лена Георгиевна Новгородова (НСОШ №2). В течение 2-х дней учителя показали свои лучшие уроки, мастер-классы, обменивались опытом своей работы. В ходе конкурса Изабелла Егоровна получила спецприз жюри из Великого Новгорода. И «Лучшим учителем Западной Якутии» стала Лена Георгиевна Новгородова.



Путешествие по галактике «Психология»

С 16 по 21 марта 2015 г. прошла неделя Кафедры педагогики и психологии «Путешествие по галактике «Психология». Цель данной недели: создание в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления психологического здоровья обучающихся, повышение психологической компетентности обучающихся и учителей гимназии.

Под психологическим здоровьем нужно понимать, прежде всего, состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека все светло и прекрасно, и при этом он в состоянии личностного роста и готовности к такому росту. Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справиться с жизненными вызовами.

В течение недели проводились тематические классные часы по ПАВ, различные опросы, анкеты на выявление удовлетворенности школьной жизнью, эмоционального состояния обучающихся, взаимоотношений в семье, психологического климата в классе, психологические акции «Письмо психологу», «Следопыт». 18 марта по проекту родителя Бережневой В.Е. проведена интеллектуальная игра «Толкуйдаа, оонньоо, кыай» среди родителей 5-6 классов. Всего участвовало 16 родителей, которые разделились на 4 команды по 4 человека. I место заняла команда 5 «а» класса, II место заняла команда 5 «б» кл., III место заняла команда 6 «а» кл. 19 марта состоялась дискуссия среди воспитанников интерната на тему «Киһи уйулбата уонна чэгийн-чэбдик олох», где ребята поделились со своими мнениями о том, что такое психологическое здоровье, как вести здоровый образ жизни, как правильно питаться и т.д. В дискуссии приняло участие 40 воспитанников.

В начале недели КПП проводился опрос «С каким настроением ты пришел сегодня в школу?» для коллектива и обучающихся с 5-11 кл. Было охвачено 283 обучающихся и 40 человек из коллектива гимназии. По результату опроса 159 детей чувствовали себя хорошо, позитивно, 30 обучающихся были в плохом настроении, 94 школьников ответили неопределенно.

ПИВ - ПАВ... ой-ой-ой...



Психоактивное вещество (ПАВ) - любое вещество, способное при однократном приеме изменять психическое состояние человека (настроение, самоощущение, восприятие окружающего), физическое состояние, поведение и другие психофизические эффекты, при систематическом приеме способно вызывать психическую или физическую зависимость.

ПАВ могут быть умеренные стимуляторы, вроде кофеина, или снадобья с мощными эйфорическими эффектами, например, морфин.

Некоторые несут высокий риск привыкания, другие—нет. Не-

Чаше, молодежь употребляет ПАВы по причине - это модно. Все пьют, курят, веселятся - значит, и мне надо! Для подростков к тому же это первый шаг к взрослой жизни: на этикетке ведь указано «до 18», а раз выпил, покурил - значит, уже большой. А более взрослым ребятам важно не отставать от тусовки. Рано или поздно они поймаются на «удочку». А дальше свое дело по здоровью сделают и состав, и вкус, и запах.

которые изменяют восприятие, другие – настроение, третьи и то, и другое. Есть среди них такие, что способны убить человека при нарушении дозировки.

Достаточным или, по крайней мере, важным условием формирования зависимости от какого-либо психоактивного вещества (ПАВ) рассматривается широкая доступность данного ПАВ для будущих клиентов. Конечно же, очевидно, что только наличествующий в окружающей среде фактор может вызвать определенные изменения в организме. Поэтому вышеприведенное утверждение имеет свой резон.

Например, когда еще 15-20 лет тому назад наркотики опийной группы были малоизвестны для молодежи в нашей стране, то и проблема опийной наркомании была малоактуальной. Затем, в начале 1990-х годов, когда на черном рынке такой наркотик, как героин, был редкостью, то и героиновой наркомании попросту не существовало. Сейчас же, когда героин широко доступен в молодежной популяции, и проблема наркомании актуальна, и основной наркотик, употребляемый опийными наркоманами, – это героин. Или, к примеру, когда во время антиалкогольной компании 1980-х годов употребление спиртных напитков

ПАВ относится к наркотическим средствам

ПАВ	Компоненты или разновидности
<u>Алкоголь</u>	Этанол+примеси
<u>Опиаты</u>	Морфин, героин, кокаин и др
<u>Каннабиноиды</u>	Марижуана, гашиш, гашишное масло
<u>Седативные, снотворные вещества</u>	Барбитураты, бензодиазепины
<u>Кокаин</u>	Традиционный кокаин, новый кокаин («крэк»)
<u>Другие стимуляторы</u>	Амфетамины Кофеин
<u>Галлюциногены</u>	ЛСД, Мескалин, Псилоцибин, Экстази, Кетамин, Циклодол
<u>Табак</u>	Никотин, смолы и пр. ингредиенты
<u>Летучие растворители F18</u>	Ацетон, трихлорэтил, нитрокраксы, клеи, лаки, бензин и др.



Tobacco disease burden

Курение вызывает более 40 заболеваний, многие из них смертельные или ведущие к инвалидности.

- Рак легких
- Рак пищевода
- Рак горла
- Рак рта
- Рак мочевого пузыря
- Рак желудка
- Рак поджелудочной железы
- Рак матки
- Рак груди
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Инфаркты
- Удар
- Бездетность
- Импотенция
- Выкидыш
- Отсталое развитие зародыша
- Мертворождение
- Врожденные дефекты
- SIDS

ПОМНИТЕ!

У людей, принимающих алкоголь, табак, наркотики и другие психоактивные вещества, 95 % рождаются дети с различной патологией, с задержкой психического развития, дети - уроды или вовсе нежизнеспособные дети.

Как здорово, что все мы здесь, сегодня собрались...



- Здравствуй, Света, пожалуйста, расскажи нам о конкурсе «Лидер XXI века»

Света: Сам конкурс проходил 2 дня, организовало движение «Дьулуур». Состязание проходило под эгидой главы Республики Саха Якутия. Во-первых, мы провели деловую игру, нас разделили на 2 группы, потом мы работали с залом, после прошли защиты проектов. Всего было 20 участников из 17 регионов и из города Якутска. Тема моего проекта: «Ежегодный благотворительный концерт «Новые горизонты». Проект планируется поднять на новый республиканский уровень, мы сделали экономический расчет, рассчитали все расходы и доходы. Общий доход составлял 30000 руб. Как и в любом другом конкурсе, визитка играет большую роль. Так как на этом этапе участник должен показать все свои таланты, раскрыть себя как лидер. И в этом этапе мне помогли лидеры из общественной организации «Ылдьаа Ыччаттара». Я в этом конкурсе участвую впервые, очень интересно, увидела много лидеров.

- Каким должен быть лидер?

Света: Лидер должен быть позитивным, должен вести за собой свою команду, быть всегда первым, лучшим, чтобы ему подражали ребята и хотели бы с ним дальше работать и идти вперед.

- Что дал тебе этот конкурс?

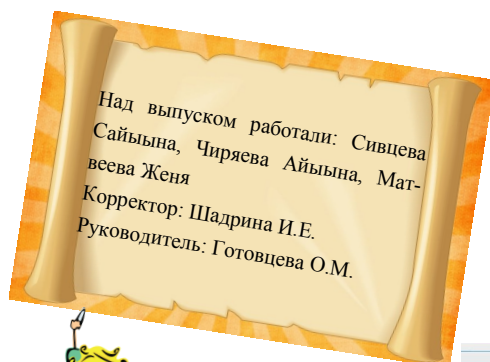
Света: Мне дал этот конкурс новые позитивные эмоции, также знакомство с новыми друзьями, которые обрела во век и, думаю, что я с ними еще раз встречу, проведу такие же незабываемые дни.

- Волновалась ли ты?

Света: Конечно же, волнение есть всегда. Я волновалась, нервничала как же все пройдет, что же случится, так же перед выявлением итогов было целых 20 детей и была очень рада, когда узнала результаты. Получила номинацию «Покоритель детских сердец». Получила рекомендацию на участие в республиканской деловой игре «МИНИСТР», который пройдет с 24 по 27 марта в Ленском крае. Только 4 детям присудили номинации и выявили тройку лидеров. Из 20 детей я в семерке лучших.

- Что пожелаешь ребятам?

Света: Ребятам пожелаю, чтобы вы всегда были позитивными и никогда не оставались в стороне, будьте лидерами, участвуйте во всем, никогда не унывайте, идите только вперед, добейтесь своих целей и мечты ваши сбудутся!



Наш адрес: с. Нам, 678380, ул. Октябрьская 2, МБОУ «Намская улусная гимназия им. Н. С. Охлопкова»



Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно. Толстой Л. Н.