



Основана в мае 1996г.

Издание школы N 53
г.Новоуральск

спецвыпуск
декабрь 2005 г.

По решению Правительства Свердловской области с 5 по 9 декабря проведению акция «Молодёжь без пива» областного масштаба. Цель акции - привлечь внимание общественности и специалистов к проблеме подросткового пьянства. Организатор - комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав и администрации города. К участию в акции привлечены: Управление внутренних дел, представители учебных учреждений города, молодежные объединения и организации Новоуральска, учреждения Управлений здравоохранения и образования, отдела по делам молодежи, физической культуры и спорта. Оказывает содействия: отдел культуры, Управление торговли, реабилитационный центр «Радуга», молодежная организация УЭЖК, территориальный комитет профсоюза городских организаций, городские СМИ и Новоуральское отделение партии «Единая Россия».

*Вот стоишь ты у киоска,
Думаешь – что бы купить?
И какое же есть средство,
Чтобы жажду утолить...
На одной витрине пиво,
На другой – фруктовый сок,
Так на что потратить деньги,
Чтобы был приятный толк?
Ты, не думая о том,
что полезней и вкуснее,
Выбираешь тот напиток,
от которого пьянеешь.
Алкоголь тебя не греет
и здоровья не даёт.
Организм твой так слабеет
И растёт «пивной живот».
Знайτε – молодость одна,
Пройдёт моментом и ... беда –
Вы со слабым организмом
и с больной головой!
И приходит для леченья
Врачей бригада к вам домой.
Вот если б пива ты не пил,
Тю б был здоров и полон сил,
Тюгда бы жил и не тужил,
Тюгда б весь мир тебе был мил.*

Елене Мелёхина, 9 «А»

**Наша школа тоже
принимает участие в
акции
«Молодёжь без пива»**

ШКОЛЬНЫЙ ДНЕВНИК

- 21 ноября - проведено анкетирование среди уч-ся 5-11 классов;
- 30.11 – 5.12 классы готовили плакаты к акции;
- 2 декабря - работал почтовый ящик «100 вопросов – 100 ответов»;
- 6 декабря - в 5 «А» прошёл праздник фруктовых и овощных напитков;
- презентация книги «Мудрые мысли»;
- конкурс плакатов;
- 7 декабря состоялась игра «Пионербол» (первый тур) между 5 – 7 классами;
- 8 декабря - второй тур игры «Пионербола»



Внимание! Ответы на вопросы, которые вы задали через Почтовый ящик, можно найти на страницах этого номера.

ПО СТАТИСТИКЕ КАЖДЫЙ РОССИЯНИН ВЫПИВАЕТ В ГОД 14 ЛИТРОВ ЧИСТОГО СПИРТА И ЗАПИВАЕТ ИХ 30 ЛИТРАМИ ПИВА.

Какие страшные цифры: не правда ли? Конечно, пьянство в России началось не сейчас и не вдруг. Ведь ни одно более или менее значимое событие - от рождения ребенка и до похорон - не обходится без спиртного. Алкоголизация - наша саднящая хроническая боль. Это всегда было злободневной проблемой, но к началу XXI века она приобрела особенно болезненный для общества характер.

За последние годы заболеваемость алкоголизмом в России выросла почти на треть.

За 10 лет с 1991 по 2002 год - средний возраст, в котором начинают употреблять спиртные напитки, снизился с 15,5 до 11 лет (75% подростков пьют пиво).

За 10 лет воспитали поколение, весь образ жизни которого связан с пивом. Идти по улице, гулять по парку, на дискотеке, попивая из бутылки пиво, - модно и престижно для мальчишек и девчонок. Агрессивная телевизионная рекламная кампания достигла цели: **сейчас в возрасте 12 лет употребляет пиво каждый третий подросток, в возрасте 13 лет - двое из трёх.**

России угрожает новый вид алкоголизма - пивной. Пиво всегда считалось «стартовым» напитком, с которого начинали практически все алкоголики, постепенно переходя к более крепким напиткам.

В чем разница воздействия пива на взрослого человека и подростка?

Пиво - это продукт, содержащий алкоголь. Конечно, организм взрослого человека иначе, чем подростковый, перерабатывает тот же литр пива. Подросток гораздо быстрее получает психотропный эффект - «кайф» от пива - и сознательно стремится именно к этому. Пьют на переменах, в кино, на дискотеке и уж непременно - на стадионе. Практически стёрта грань между газировкой и пивом. Процветает уличное потребление пива. Причём многие, особенно подростки, выбирают сорта покрепче - по



Для справки: алкоголизм - это физическая и психологическая зависимость от алкоголя.

принципу дешево и сердито. А между тем, четыре бутылки пива средней крепости - это стакан водки.

Подростковый организм, ещё не сформированный в полной мере и не окрепший физически и психологически, особенно подвержен алкогольной зависимости. Некоторым подросткам с наследственной предрасположенностью к алкоголю достаточно два раза выпить спиртное, чтобы стать полностью зависимым от алкоголя. Пивной алкоголизм более коварен, чем водочный: он приближается незаметно, но, развившись, сразу переходит в тяжёлую форму и очень трудно лечится.

Что же содержится в пиве, так влияющее на организм?

Последние научные данные показали, что в пиве содержатся специфические психотропные вещества, например каннабиноиды. Это производные конопли, а конопля (анаша, марихуана) обладает явным наркотическим эффектом. Вот почему опьянение на пиве бывает своеобразным, отупляющим. Кроме того, в пиве есть ядовитые вещества, которые относительно безвредны в малых количествах. Но при увеличении объёмов они становятся очень агрессивными.

Например, есть вещество кадаверин (трупный яд), который крайне вреден для сосудов мозга. Сами объёмы выпитого резко увеличивают нагрузку на сердце.

Очень страдают почки, лишняя жидкость задерживается в организме. Есть даже такое понятие "пивной живот". Раздувшийся живот, одутловатое лицо, отекающие ноги как раз и свидетельствуют, что почки не справляются с нагрузкой.

У страдающих пивным алкоголизмом возникает цирроз печени и синдром «пивного сердца» - оно приобретает громадные размеры, становится дряблым и плохо качает кровь. Кроме того, резкое изменение обмена веществ. Из-за сильного уменьшения полового гормона мужчины приобретают женские формы, а женщины становятся мужеподобными.



Алкоголь - это в любом виде алкоголь, будь это бокал пива или коктейль

Пиво становится ступенькой, первым шагом на пути к водке и наркотикам.



Медицинские факторы

Пиво быстро всасывается в организм, переполняя кровеносное русло. При большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен и расширение границ сердца. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца» или синдромом «капронового чулка». Если злоупотреблять пивом, то сердце «провисает», становится дряблым, а его функции «живого мотора» теряются безвозвратно.

В ответ на прием пива в мужском организме начинает выделяться (в частности, в печени) патологическое вещество, которое подавляет выработку основного мужского полового гормона метилтестостерона. В результате начинают продуцироваться женские половые гормоны: становится шире таз, разрастаются грудные железы.

У женщин через пару лет после начала питья пропорционально выпитому пиву растет вероятность заболевания раком грудной железы. Опасно пить пиво матери, вскармливающей грудного ребенка. У малыша вероятно возникновение эпилептических судорог, а со временем может возникнуть и эпилепсия. В итоге пивной алкоголизм — очень тяжелая болезнь, трудно поддающаяся лечению. Это подчеркивают все врачи-наркологи.

Для любителей пива опасен не алкоголь сам по себе, а избыток жидкости, дающий почкам и сердцу непомерную нагрузку.

Пиво для человека может служить самым мощным источником п-нитрозодиметиламина. Это соединение образуется в процессе приготовления пивного солода в результате воздействия окислов азота на его компоненты в сухом воздухе. В настоящее время нитрозамины причисляются к опаснейшим канцерогенам. Множество данных говорят о том, что эти вещества вызывают рак. Пиво может содержать нитрозамины в концентрациях, опасных для человека.



Дима Кедяев, 5б



Хмельевая добавка придаёт напитку свойства антибиотика, подавляя молочнокислое брожение. Это происходит из-за наличия в пиве хмельевых кислот. Кроме того, в хмеле находится алкалоид хопеин в количестве 0,0044%, называемый также изоморфином, который схож по своему химическому составу и физиологическим свойствам с морфином. Этим объясняется некоторое наркотическое действие пива.

В последнее время медики отмечают, как именно на почве злоупотребления крепким пивом развиваются алкогольные психозы («белая горячка»). Как марихуана «протаптывает дорожку» для героина, так и пиво подводит к потреблению водки.

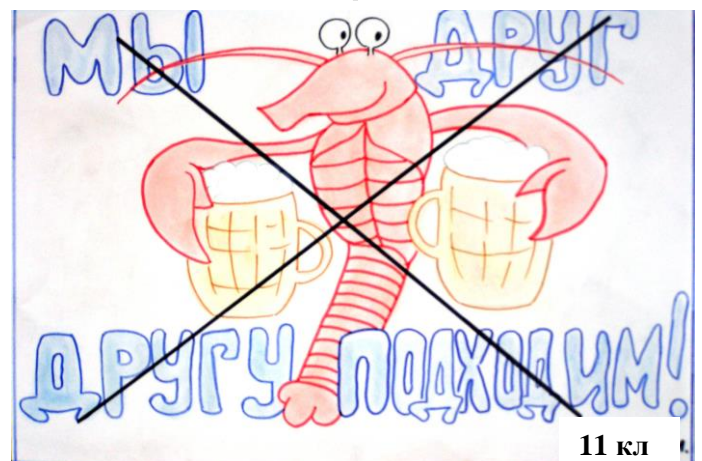
Нужно бить тревогу, если подросток выпивает три-четыре раза в месяц. Молодой организм очень быстро

привыкает к большим дозам. А потому самое страшное - если подросток начинает пить часто (пусть даже самые слабые напитки). Это уже злоупотребление, и очень серьёзное.

Родителям очень важно помнить: Пиво – это напиток, содержащий алкоголь (бутылка пива содержит от 20 до 70 граммов чистого спирта, что адекватно 1 40 - 140⁵ граммам водки). Дети-подростки вообще не имеют права употреблять пиво.

Пиво для подростков – опасное психотропное вещество

Президентом В. Путиным 7 марта этого года подписан Федеральный закон № 11 «Об ограничении розничной продажи и потребления пива и других алкогольных напитков». В нём говорится о запрещении реализации и распития спиртных напитков и пива на физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях независимо от того, проводится там в данный момент какое-то мероприятие или нет. То же самое – и для мест массового отдыха, каковым является парк культуры и отдыха. Во исполнении названного Федерального закона главой города Л. Пенских было издано постановление, о запрещении реализации алкогольной продукции в местах проведения массовых мероприятий. Это постановление вступило в действие с 1 августа 2005 года.



Праздник без алкоголя - теперь навсегда.

В рамках акции «Молодёжь без пива» в школе была проведена анкета среди учащихся 5 – 11 классов. На вопросы анкеты ответили 175 человек. Вот что думают наши дети о проблемах, связанных с пивом.

Анкета

1. Пробовали ли вы когда-нибудь пиво?

Да - 116, Нет - 49, иногда - 10

2. Есть ли недалеко от вашего дома «пивной» ларёк? Если есть, насколько близко?

Далеко - 34, рядом - 78, недалеко - 63

3. Как часто твои родители и близкие (старший брат, сестра) пьют пиво?

Часто - 25, Редко - 117, Никогда - 34

4. Как ты относишься к тому, что твои близкие пьют пиво?

Положительно - 10, Отрицательно - 117,

Безразлично - 62



Хотя ежедневная потребность человека в **витаминах** невелика, всего 100-150 мг, между тем, не получая витаминов, даже самый здоровый человек слабеет, у него портятся зубы, ухудшается зрение, он чувствует себя усталым, чаще болеет. Особенно тяжело сказывается отсутствие витаминов на развитии молодого организма.

Недостаток витамина **А** вызывает заболевания глаз. Он помогает сохранению нормального зрения. Его много в печени рыб, в говяжьей печени и почках, в сливочном масле, желтке яйца. Витамин А хорошо влияет на состояние кожи и слизистых оболочек органов дыхания и пищеварения. В помидорах, щавеле, салате, моркови и тыкве, шпинате, луке, абрикосах много вещества, называемого каротином. Попадая в организм человека, каротин превращается в витамин А.

Большое значение для организма человека имеют витамины группы **В** (витамины В1, В2, и др). При недостатке витамина **В1** нарушается нормальная деятельность нервной системы, витамин В1 помогает организму легче справляться с усталостью, сохраняя работоспособность. Его достаточно в ржаном и в пшеничном хлебе, в овсяной, гречневой и ячневой кашах, в мясе, говяжьих почках, печени.

Отсутствие в пище витамина **С** усиливает восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Витамин С в больших количествах содержится в свежей и кислой капусте, помидатах, зеленом луке, шпинате, редьке и репе, в рябине, черной смородине, шиповнике, клубнике, землянике, в лимонах, в апельсинах.

Чтобы дети росли крепкими, стройными, им нужен кальций и фосфор, из которых строятся кости. Кальция и фосфора откладывается достаточно, если организм получает витамин D. Если же витамина D недостаточно, организм плохо усваивает кальций и фосфор, содержащийся в пище, кости человека размягчаются, искривляются.

Витамин D может образовываться в теле под действием лучей солнца. Ребенку надо больше бывать на воздухе, и тогда витамин D сам образуется в теле ребенка. Витамин D встречается в продуктах в малых количествах. Богаче других продуктов витамином D печень рыб, млекопитающих и птиц.

5. Если в твоей компании все пьют пиво, то значит и ты должен делать как все?

Да - 22, Нет - 101,

Свой ответ: по настроению - 26, с такими не дружу - 5, не знаю - 21.

6. Как ты считаешь, нужно ли запретить продавать пиво в ларьках, расположенных рядом со школьными учреждениями?

Да - 117, Нет - 52, Не знаю - 6;

7. Считаешь ли ты пиво алкогольным напитком?

Да - 144, Нет - 17, Свой ответ: есть ведь и безалкогольное - 1, алкогольное - только крепкое - 4, не знаю - 10;

8. Что ты знаешь о последствиях употребления пива?

Ведёт к алкоголизму; плохо влияет на организм и здоровье; теряешь контроль над собой; можно умереть; от пива полнеют; возникают драки, ссоры; становятся пьяными; становится весело.

Это полезно молодому человеку

Много витаминов можно получить и из соков: морковного, клюквенного, яблочного, апельсинового и т.д. Мы предлагаем рецепты фруктовых коктейлей, которые не только вкусны, но и очень полезны.

Коктейль «Апельсиновый».

Смешать $\frac{3}{4}$ стакана апельсинового сока, 1 яичный желток, 1 чайную ложку мёда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонного сока.

Коктейль «Яблочный».

Смешать 1 стакан яблочного сока, сок 1 лимона, 1 ст. ложку мёда, добавить несколько кубиков льда.

Коктейль «Малиновый».

Смешать $\frac{1}{2}$ стакана малинового сока, 100 г сливочного мороженого, $\frac{1}{2}$ стакана молока.

Коктейль «Клюковка». Взбить $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1,5 ст. ложки клюквенного сиропа, 3 чайные ложки сливочного мороженого, сверху посыпать 1 ст. ложкой натёртого шоколада.

Коктейль «Сливовый». 4—5 шт. свежих слив хорошо вымыть, удалить косточки, протереть через сито, добавить 1 чайную ложку сахарного песка и размешать с $\frac{1}{3}$ стакана молока. Взбить в миксере. Можно посыпать корицей — по вкусу.

Коктейль «Клубничный».

100 г ягод тщательно промыть и протереть через сито. Добавить 100 г сливочного мороженого, 1 стакан охлаждённого молока и взбить в миксере.

Коктейль «Кофейный». $\frac{1}{2}$ стакана холодного кофе 1 чайную ложку сахарного песка, $\frac{1}{2}$ стакана мороженого, 2 чайные ложки лимонного или яблочного сока как следует смешать в миксере.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



№7 декабрь 2005

Ответственные за выпуск:

К.Л.Серенкова, М.Н.Червченко

Редколлегия: Л.Мелёхина, И.Попков