

ОРГАН ПЕЧАТИ  
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «СВОЙ ГОЛОС»  
МБОУ "ЛИЦЕЙ ИМ. Г.Ф. АТЯКШЕВА"

**Ваша жизнь—в ваших руках!**

***МЫ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ!***

***НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ СОБЛАЗНУ***

***ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИК!***

***ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!***

***НЕ ДОПУСКАЙТЕ***

***УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ***

***ВАШИМИ ТОВАРИЦАМИ!***

***ПОМНИТЕ:***

***НЕ ПРОБОВАТЬ И НЕ ПРИКАСАТЬСЯ!***

***БУДЬТЕ БЛАГОРАЗУМНЫМИ!***

## **В этом выпуске:**

Нельзя играть своей жизнью	2
Платить такую цену?	2
Мне не нужно «мимолетное счастье»	3
Путь к успеху—победа над собой!	4
Шахматный турнир	8
На зарядку становись—позитивом зарядись!	9
Признаки употребления наркотиков	10



**С каждым годом растет число наркоманов, а, самое ужасное – наркомания распространяется среди подростков. А что будет с нашим миром через несколько десятков лет? Страна наркоманов? Своими мыслями на эту тему делятся наши лицеисты.**

## НЕЛЬЗЯ ИГРАТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Неужели мы бессильны против этой «чумы» нового века? Неужели наркомания имеет такую силу, способную разрушить все ценности, накопленные человечеством за многие столетия?

Эти вопросы не дают мне покоя. Что ждет нас в дальнейшем? В чем причина? Не от хорошей же жизни многие пристрастились к наркотикам?

Мне кажется, наркомания распространяется только из-за слабости многих людей, которые опустили руки перед трудностями жизни. На их

слабостях играют наркоторговцы.

А некоторые просто ищут способ самоутверждения, лишь бы показать себя, отличиться от других. Или пробуют наркотики из любопытства, не думая о последствиях.

Я против наркотиков и всеми силами буду бороться против них, всегда и всюду буду объяснять своим сверстникам: «Нельзя играть своей жизнью. Посмотрите, вокруг так много прекрасного! Надо жить, радоваться жизни, а не уходить от нее!»

Паньшина Алена, 11 класс

**Боже, дай мне разум и душевный покой.**

**Принять то, что я не в силах**

**изменить.**

**Мужество изменить то, что я могу.**

**И мудрость отличить одно от другого.**

## ПЛАТИТЬ ТАКУЮ ЦЕНУ?

Однажды по телевизору я увидел сюжет про притон наркоманов, снятый скрытой камерой. Там было много детей, в том числе и очень маленьких. Одному мальчику лет десяти сделали укол, ему стало плохо, и до того, как приехала «Скорая помощь», ребенок умер. Было страшно смотреть на эти предсмертные адские муки.

И ради чего все это? Ради безудержного веселья в течение пары часов, ради отключения мозгов от реальности? Это страшно – платить такую цену, как жизнь, за глупое мимолетное удовольствие, если это можно так назвать. Но

еще страшнее, когда ради денег на очередную дозу эти люди, а вернее, зомби, нелюди, убивают нормальных людей.

А самое ужасное – это дети наркоманов, ставшие по милости своих родителей уродами, неспособными жить. На таких детей, заспиртованных в баночках, просто невозможно смотреть.

Каждый из нас может хоть что-то, хоть малую каплю добавить в то море, которому – я верю в это – суждено потушить пожар наркомании. И пусть мое сочинение будет этой каплей.

Смирнова Мария, 10 класс

## МНЕ НЕ НУЖНО «МИМОЛЕТНОЕ СЧАСТЬЕ»

Я противница наркотиков, наркомании и токсикомании. У меня в голове не укладывается: как можно стать независимым, счастливым, сильным с помощью наркотиков?

Ведь это временное «лекарство» для счастья, но на следующий день наркоман бежит, чтобы достать следующую дозу. Когда истечет срок действия наркотика, у наркомана начинают остро выраженные

психозы, невыносимые боли в голове, мышцах, ногах и руках. Ради очередной дозы он может совершить кражу, грабеж, он даже готов на отчаянный шаг – совершить убийство. И для него все это будет, грубо говоря на их языке, «по барабану». Я живу обычной жизнью школьницы, посещаю разные кружки, факультативы, люблю слушать музыку, листать журналы, читать книги, танцевать, общаться с друзьями. И

меня вполне устраивает такая как бы однообразная жизнь. Никогда в жизни я не стану искать средства для «мимолетного счастья». Ведь, употребив это «счастье», я причину сама себе боль и вред.

Каждое утро я просыпаюсь с прекрасным настроением, так как для меня прожить этот день, узнать очень много нового – это и есть счастье.

Небольсина Ольга,  
11 класс

Здоровье – это чувство красоты,

Здоровье – это чувство доброты.

«А что мешает быть здоровым нам?»

Такой вопрос я задаю своим друзьям.

Игра - она нас только вдохновляет,

Любовь – она нам только помогает.

Любовь, игра – какие нужные слова.

Они помогут нам идти вперед,

Туда, куда дорога дальняя зовет.

От всех привычек злых хочу я быть

свободной,

Уверенной, непринужденной.

Секрет здоровья, счастья, красоты

Таится в глубине твоей души.

Девизом жизни будут вечные слова:

Любить, творить и жизнь дорожить!

**«Живи и радуйся каждому дню. Ведь жизнь прекрасна, прекрасна без наркотиков!»**



## Путь к успеху – победа над собой!



**«Нет более трудного соперника у человека, чем он сам, а точнее, чем его лень»**

***В спорте ребят интересует не только результат, но и желание преодолеть себя через «не могу». Выдающихся успехов добился Даниил Волков, обучающийся 11 класса, который многие годы занимается спортивной аэробикой. Все годы учебы Даниил стабильно показывает высокие достижения как в спорте, так и в учёбе. Представляем интервью с Даниилом.***

***Даниил, расскажи с чего начались твои занятия спортом?***

Всё определил Его Величество Случай. Однажды в детский сад, пришёл тренер спортивной школы «Смена» Вячеслав Александрович Павлов, выбирал детей для своей секции. Из нашей группы выбрал меня и ещё несколько ребят. Растяжка была хорошая. Папа занимался со мной, в три года посадил в шпагат. Занятия сначала проходили прямо в спортивном зале детского са-

да. До сих пор думаю, ну мог ведь он прийти и в дру-гой детский сад.

Я занимаюсь в секции спортивной аэробики с пяти лет. Если посчитать, 13 лет уже, даже самому не верится! Время очень быстро пролетело. Сейчас я занимаюсь под руководством Вотинцевой Галины Александровны и Аржанниковой Ольги Викторовны - талантливых педагогов, настоящих профессионалов.

***Перечисли, пожалуйста, свои достижения.***

- ⇒ 41 медаль
- ⇒ многократный призёр и победитель первенств Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по спортивной аэробике в номинациях «Соло», «Пара», «Трио»
- ⇒ Призёр четвёртого, победитель пятого открытого регионального лично-командного турнира по спортивной аэробике «Юные звезды»
- ⇒ Призёр открытых первенств Уральского Федерального Округа
- ⇒ Победитель Всероссийских соревнования среди детских юношеских спортивных школ и спортклубов
- ⇒ Бронзовый призёр седьмого чемпионата Европы по спортивной аэробике, проходившего 13-14 ноября 2011года в городе Бухаресте (Румыния)
- ⇒ Чемпион Мира в номинации «Группы» (2012) Болгария г. София.



## Какие трудности пришлось тебе преодолеть, чтобы достичь таких высот?

Трудности? Но ведь никто и не говорил, что будет легко. Ушибы, ссадины и растяжения без этого не бывает. Занятия спортом это всегда опасность травмы. Победа не рождается из ничего. Она – результат многолетнего труда и спортсмена, и тренеров, и врачей и родителей. Дома вот маловато бы-

ваю, за последний год из 365 дней примерно 160 дней провел на соревнованиях и сборах, а это почти полгода. В этом году откажусь от большинства поездок в пользу подготовки к экзаменам.

Спорт научил меня тому, что успех приходит только после упорной работы, многих тонн пролитого пота. Конеч-

но, всегда хочется погулять с друзьями, в кино сходить, пообщаться в интернете, приходится от многого отказываться. Тренировки ежедневно. Даже в выходные нужно рано вставать. Но я всегда тренировался с желанием, а все, что делается охотно, не кажется тягостным.



**«Спорт научил меня тому, что успех приходит только после упорной работы»**

## Как изменился твой характер благодаря спортивной аэробике? Какие качества ты в себе воспитал?

Нет такого вида спорта, который не учил бы человека выдержке, силе воли, умению мобилизоваться в самых сложных моментах. Ежедневные многочасовые тренировки, выезды на соревнования объединяют, учат терпению, выносливости, проявлению уважения

друг к другу, умению заботиться о младших, быть более самостоятельным, организованным. Наслаждение - владеть своим телом, своей волей, своим характером! Ведь нет более трудного соперника у человека, чем он сам. А точнее, чем его лень.



**Верить ли ты в приметы или суеверия?**

Нет. Верю в себя, в то, что я наработал. Нужно обязательно верить в свои силы, без этого ничего не получится. Думаю, если ты тренируешься сутками, ты обречен на успех. Конечно, обстоятельства должны сложиться удачно. Например, в номинации соло ты сам себе режиссер, даже если собьешься, немного переставишь элементы, это кроме тебя и твоего тренера может никто не заметить. Другое дело в групповых выступлениях.

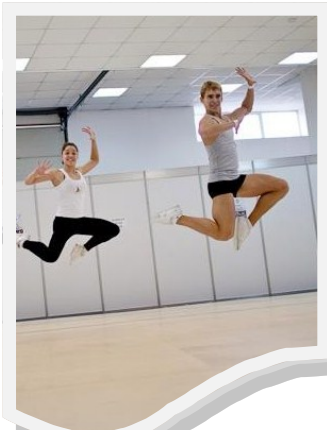
Здесь успех всегда состоит из множества предусмотренных и обдуманых мелочей. Нужна синхронность, чтобы композиция лилась словно песня, чтобы все дышали одним дыханием. Если один из шести споткнется, заболит или ногу накануне вывихнет, все, тогда вся многомесячная работа всех шести спортсменов, тренеров даром... Знаю мама с бабушкой в день выступления всегда свечи к иконе ставят, в каком бы городе я не выступал.

**Со спортом  
дружить –  
здоровыми  
быть!**

**Продолжи фразу: «Для меня спорт – это...»**

Прежде всего, общение. У меня в комнате висит огромная карта мира во всю стену. Я там с детства красными флажками отмечаю города, где я был. Так вот Россия почти вся красная: Москва, Санкт-Петербург,

Екатеринбург, Омск, Новосибирск, Тюмень, Нижневартовск, Сургут, Ханты-Мансийск, Казань, Солнечногорск, Уфа и многие другие города нашей страны. Потом София, Бухарест.



**Тема выпуска нашей газеты «Мы против наркотиков». Сейчас остро встал вопрос в обществе о подростковой наркомании. Хочется узнать твое мнение, почему юные девушки и парни прибегают к наркотическим средствам?**

Сначала, наверное, просто так из интереса, или за компанию. Может быть от скуки. Желания попробовать что-то новое. Наверное, им не хватает, драйва, новых эмоций. Таких, например, ярких ощущений, которые испытываешь, когда побеждаешь. Не знаю, мне не понять никогда людей, так просто губящих себя.

**Сейчас во всех школах проходит добровольное тестирование на наркотики. Как ты считаешь, зачем проходить этот тест? Будешь ли ты проходить тестирование и почему?**

Буду проходить обязательно, чтобы показать пример остальным. В жизни очень много занимательного и интересного кроме наркотиков.



**У всех мальчишек круглые лица.  
Они растягиваются с годами.  
Луна становится лунной орбитой.  
У всех мальчишек суровые души.  
Они размягчаются с годами.  
Яблоко становится печеным,  
Или мороженым, или тертым.  
У всех мальчишек огромные планы.  
Они сокращаются с годами.  
У кого - немного. У кого - намного.  
У самых счастливых - ни на йоту.  
Борис Слуцкий**

**Можешь высказать свои пожелания сверстникам или, может быть, свое жизненное кредо?**

Летом в отпуске мы с родителями загадываем 5 желаний (любимое число). Я одним из пяти желаний всегда загадывал Победу. Только соревнования отличались: округ, Россия, Европа, Мир! Желая всем всегда идти вперед, не останавливаться на достигнутом!

**Интервью подготовила Медведюк Алена**

*В Лицее им. Г.Ф. Атякшева состоялся шахматный турнир среди обучающихся 2-6 классов. Турнир проводится с целью популяризации шахмат среди подрастающего поколения, повышения квалификации участников турнира, определения сильнейших в разных возрастных группах.*



Турнир прошел в 4 этапа. В первом этапе определялись сильнейшие шахматисты в каждом классе. Второй этап проводился по олимпийской системе (проигравший выбывает). Во втором этапе участвовали 34 шахматиста. Третий и четвертый этап - полуфинал и финал.



В полуфинал вышли равные по силе шахматисты. Шесть партий были сыграны вничью. В третьем этапе (полуфинале) играли 8 шахматистов: девочки - Синицина Ксения (3в), Понедельникова София (3б), Свиридова Ангелина (5б), Боровая Екатерина (3а); мальчики - Неганов Артем (4в), Близнюков Саша (2а), Голдобин Иван (3а), Цыганок (4а). В четвертом этапе (финале) за первое-второе места среди мальчиков за шахматной доской сражались Цыганок и Голдобин, среди девочек – Синицина и Свиридова. По результатам финальных игр, первое место среди мальчиков занял Голдобин Иван (3а), второе – Цыганок Денис (4а), третье – Неганов Артем (4в). ничью.) Второе место заняла Боровая Екатерина (3а), третье - По-



недельникова София (3б).

В команде шахматистов от Лицея им. Г.Ф. Атякшева в городском шахматном турнире среди обучающихся 1-6 классов общеобразовательных учреждений г. Югорска приняли участие Токмаков Михаил (6б), Голуб Олег (5а), Чулков Руслан (5а), Цыганок Денис (4а), Андрющенко Юля (5а). Наша команда заняла второе место, В личном первенстве наши ребята - Токмаков Михаил и Голуб Олег, заняли первые места на первой и второй досках соответственно. Шахматы - это древняя игра, она настолько глубока, что в ней могут найти себя самые разные люди, в том числе и дети. Бесспорно, шахматы являются «королевским» инструментом для развития логического мышления, пространственного воображения, умения прогнозировать свои действия и тут же проверять себя. Поздравляем всех участников турнира и желаем упорства и настойчивости в достижении победы в этой сложной, но увлекательной игре!

Фатыхов А.Р.  
(учитель ОБЖ)



## На зарядку становись—позитивом зарядись!

**Как же с утра обеспечить себе хорошее настроение, разбудить организм и привести его в тонус? Все просто: утренняя зарядка! Именно поэтому в лицее каждое утро ученики вместе с учителями делают зарядку.**

Наблюдая за порядком её проведения, мы задумались: «Как сделать более интересным процесс выполнения обычных физических упражнений, заинтересовать учеников?». И решили провести конкурс на «Лучшую утреннюю зарядку».

Ребята очень активно взялись за дело. Физорги классов должны были придумать свой комплекс упражнений для танцевальной зарядки, которая бы транслировалась ежедневно по школьному радио. В финал конкурса вышли шесть классов: 11 «А», 10 «А», 9 «А», 7 «А», 5 «А», 5 «Б». Были представлены разнообразные зарядки. Но самыми лучшими, по мнению жюри, стали зарядки, подготовленные школьниками 5 «А» и 5 «Б» классов. Поздравляем!



Ярко, весело и задорно вели конкурсную программу ди-джеи школьного радио Жук Надя и Коновалов Павел (9а). Особенно зрителям понравилась шуточная разминка, которую с ними провели ведущие.

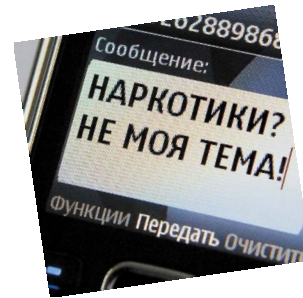
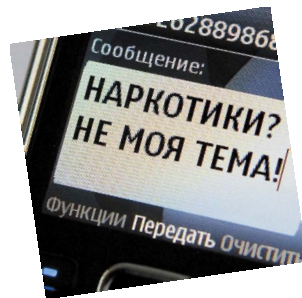
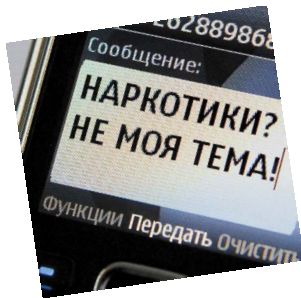
Для укрепления здоровья, придания утренней бодрости необходимо делать зарядку. Если выполнять её с желанием, с огоньком, под музыку, то зарядка может оказаться не скучной, а очень даже весёлой.

Пресс-центр лицея



### **ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ У ПОДРОСТКОВ**

- \* Нарастающая скрытность, увеличение времени, проводимого на улице.
- \* Ребенок слишком поздно ложится спать и все дольше заливается в постели утром.
- \* Пропадает интерес к учебе и привычным увлечениям, учащаются прогулы школьных занятий.
- \* Снижается успеваемость.
- \* Увеличиваются денежные запросы. Подросток активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во всевозрастающих количествах. Это очень тревожный признак.
- \* Появляются новые подозрительные друзья. Разговоры ведутся с ними шепотом. Увеличиваются телефонные звонки.
- \* Настроение ребенка меняется по непонятным причинам,



### **КАК СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ НАРКОТИКОВ?**

- \* Не отвергайте подозрения с порога. Отбросьте мысль: «Это не может быть с моим ребенком, в моей семье».
- \* Разберитесь в возможных причинах. Знайте: каждый третий ребенок – наркоман или токсикоман – из семьи с высоким интеллектуальным и культурным уровнем. Даже если у вас такая семья, вы не застрахованы от несчастья. Опасность может постучаться и в вашу дверь.
- \* Не поддавайтесь панике, не ругайте. Если ребенок попробовал наркотик – это не значит, что он уже законченный наркоман. Поговорите с ним. Постарайтесь понять его состояние, его проблемы.
- \* Вникните в проблемы вашего ребенка. Может быть, они привели его к попытке попробовать наркотик. Постарайтесь разрешить их

**Телефон: (34675)2-48-40**  
**Факс: (34675)2-48-30**  
**Эл. почта:**  
**litsey.yugorsk@gmail.**  
**Сайт:www.lyceum –**  
**yugorsk.ru**

**Редактор: М.В. Шутова**  
**Над выпуском работали:**  
**Корреспонденты: Медведюк Алена,**  
**Жук Надежда, Паньшина Алена,**  
**Текнеджян Кристина**