СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Поговорим о толерантности

Международный день толерантности (терпимости) отмечается ежегодно 16 ноября. В этот день в 1995 году государства члены ЮНЕСКО приняли Декларацию принципов терпимости и Программу действий. В 1996 году Генеральная Ассамблея предложила государствам членам ООН ежегодно 16 ноября отмечать Международный день, посвященный терпимости, и приурочивать к нему соответствующие мероприятия, ориентированные как на учебные заведения, так и на широкую общественность.

Декларация принципов терпимости провозглашает, что все люди по своей природе различны, но равны в своих достоинствах и правах.

Принципы толерантности как основные права и свободы закреплены в законных актах и провозглашены в международных декларациях. Базовыми документами являются Всеобщая декларация прав человека, а также Международный пакт о гражданских и политических правах, Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах.

В Российской Федерации главный документ для широкого определения толерантности — Конституция. В области расизма и расовой дискриминации основными признаются 136-я статья Уголовного кодекса (Нарушение равенства прав и свобод человека и гражданина) и 282-я статья (Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства).

День толерантности в школе

16 ноября 2016 г. в школе прошли мероприятия, посвященные Международному Дню толерантности. В этот день волонтеры-медиаторы Школьной Службы Примирения под руководством педагога -психолога Надиковой Л.В. утром встречали всех с улыбкой, дарили всем смайлики для позитивного настроения. В классах провели акцию «Подари Ромашку-Толерантности», призвав всех быть всегда добрыми, вежливыми, толерантными. Волонтеры напомнили ребятам о Школьной Службе Примирения (ШСП) и о том, что каждый может обратиться в ШСП, если поругался с лучшим другом и хочет помириться, но не знает, как это сделать, а также если тебя кто-то обижает, и ты хочешь восстановить справедливость.

Ребята остались довольны и поблагодарили волонтеров за теплые слова.

В классах проведены классные часы: «Толерантность – путь к миру». Проведена выставка рисунков на тему «День Толерантности». Активное участие в конкурсе рисунков приняли учащиеся 1-2-х классов. Ребята нарисовали красочные рисунки, отражающие дружбу и хорошее отношение между сверстниками, в семье, между народами мира.

Педагог-психолог Надикова Лариса Витальевна

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Мы выбираем жизнь! Жизнь прекрасна!
Мы хотим любить, верить в честность, добро творить!
Мы заявляем на весь белый свет:
Здоровье наше – дар природы
Так будь здоровым, человек
В эпоху техники и моды.
Здоровью посвяти свой век.

Мы в 21 век вошли.
И этот век пусть будет совершенно безопасным.
Привычкам вредным скажем дружно «НЕТ».
Будь, человек, здоровым и прекрасным.
Ты столько хорошего встретишь вокруг
Спортивные школы займут твой досуг.
В библиотеках читателей ждут,
Книгой хорошей займут, увлекут
В школу искусств приходи, не ленись
К миру прекрасного здесь пристрастись.

О ВРЕДЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

В последние годы как молодежь буквально подсела на электронные симуляторы обычных сигарет. В составе «заправок» для электронных сигарет содержится глицерин и пропиленгликоль. Эти вещества действуют на всех по-разному и могут принести заметный вред организму человека. Электронная сигарета не сертифицирована ВОЗ, и никакие масштабные исследования этого устройства не проводились. Ни картриджи, ни сами сигареты не подлежат обязательной сертификации – то есть недобросовестные продавцы спокойно могут производить подделки или опасные для здоровья устройства.

Содержание вредных веществ в картриджах для заправки – полностью на совести производителей. Согласно исследованиям американских учёных, электронные сигареты не являются безопасной альтернативой обычным, так как содержание никотина в них превышает заявленное, а производятся они чаще всего на китайских фабриках с нарушением норм безопасности. В такой сигарете нет дыма и смол, но канцерогены и никотин содержатся. А значит, и наркотическая зависимость, и вред имеются.

При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме.

Кроме того, никотин способствует сужению кровеносных сосудов из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Особенно опасно такое сужение кровеносных сосудов в возрасте 45-50 лет, так как в разы увеличивается вероятность инсульта. Сосуды под действием никотина постепенно истончаются, теряют эластичность – а это приводит к геморрагическому инсульту, заболеваниям сердца (инфаркт миокарда), почек, развивается атеросклероз сосудов нижних конечностей (который приводит к гангрене нижних конечностей и ампутации). Никотин – является одной из причин, приводящих к болезни Бюргера.

Врачи также подчёркивают, что 90% курильщиков успевают пристраститься к вредной привычке в подростковом возрасте. Никотин, содержащийся в электронных сигаретах, обладает ничуть не менее вредным воздействием, чем в традиционных табачных изделиях. Он пагубно влияет не только на общее состояние организма, но также на умственную активность подростков.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относиться не только к полезным, но и к вредным привычкам.

Так пусть же у нас будут только полезные привычки! Скажем электронным сигаретам НЕТ!!!