

# ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

## Сегодня в номере:

1. Школьные новости
2. Рубрика «Азбука права»
3. Рубрика «Край, в котором мы живем»
4. Рубрика «Твое здоровье в твоих руках»
5. Памятка по ПДД

## Школьные новости

1. 7 марта в школе прошел День самоуправления. Накануне праздника прошла выставка стенгазет между классами, где ребята смогли проявить свою творческую фантазию, талант и поздравить своих любимых учителей. Уроки с 5 по 9 класс прошли успешно. Учебный день закончился педагогическим советом, на котором ребята делились своими впечатлениями, о проведенном дне. В заключении силами учащихся был подготовлен и проведен праздничный концерт для учителей.



2. Представители молодёжной администрации нашей школы в рамках акции «Читаем детям о войне», приуроченной к Празднику Победы, посетили ветеранов и детей войны. Ребята провели интервью, где спрашивали о том, как война изменила жизнь этих людей. На данный момент все истории обрабатываются, для того чтобы впоследствии прочитать их на классных часах в школах.



2. В этом году на городских соревнованиях военно-спортивной игры «Зарница» школу представляли учащиеся 8В и 9К классов. Ребята усердно готовились. И труды их были не напрасны. Команда заняла 1 место. Мы гордимся ими!

## Рубрика: «Азбука права»

### НЕТ НАРКОТИКАМ!

В настоящее время употребление наркотиков стало важнейшей медицинской, социальной и психологической проблемой. Количество употребляющих наркотики в нашей стране постоянно растет, а распространение наркомании уподобляется эпидемии. Лица, применяющие наркотики внутривенно, составляют значительное число зараженных ВИЧ-инфекцией и больных СПИДом. Внутривенный способ введения также способствует распространению вирусных гепатитов.

Необходимость новых подходов к проблеме наркомании очевидна. Традиционный для нашей страны взгляд на наркоманию как на серьезную болезнь, нуждающуюся в обязательном лечении, безусловно, обоснован. Однако, несомненно и то, что существует значительная часть потребителей наркотиков, которые по собственной воле вряд ли когда-либо обратятся за медицинской помощью, как существуют и те, кто, несмотря на пройденное лечение, возобновил употребление наркотиков. Эти люди оказываются вне сферы влияния каких-либо медицинских служб. А ведь именно они и представляют собой группу наибольшего риска в отношении заболеваний, передающихся через совместное употребление шприцев и игл, равно как и совершения противоправных действий, связанных с употреблением наркотиков, в частности, вовлечение новых потребителей, что способствует дальнейшему развитию наркоманической эпидемии.

Чаще всего пристрастие к наркотикам начинается с курения «травки» (марихуаны, анаши, гашиша), после чего пробуются сильные наркотики – героин, кокаин, 3-

метилфентанил и др. Наиболее подвержено пристрастию к наркотикам подрастающее поколение, которым хочется всё и сразу попробовать. Однако, многие забывают, что за незаконный оборот наркотических средств законодательством нашей страны предусмотрена административная и уголовная ответственность.

Так, статья 6.8. Кодекса РФ об административных правонарушениях предусматривает ответственность за незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.

Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Примечание. Лицо, добровольно сдавшее приобретенные без цели сбыта наркотические средства, психотропные вещества, их аналоги или растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, либо их части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, освобождается от административной ответственности за данное административное правонарушение.

Статья 6.9. Кодекса РФ об административных правонарушениях предусматривает ответственность за незаконное потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача.

Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, за исключением случаев, предусмотренных частью 3 статьи 20.20, статьей 20.22 настоящего Кодекса, влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Примечание. Лицо, добровольно обратившееся в лечебно-профилактическое учреждение для лечения в связи с потреблением наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача, освобождается от административной ответственности за данное правонарушение. Лицо, в установленном порядке признанное больным наркоманией, может быть с его согласия направлено на медицинское и социальное восстановление в лечебно-профилактическое учреждение и в связи с этим освобождается от административной ответственности за совершение правонарушений, связанных с потреблением наркотических средств или психотропных веществ.

**Уголовным Кодексом РФ предусмотрена уголовная ответственность за незаконный оборот наркотических средств, при этом наказание уже довольно серьезное, вплоть до лишения свободы.**

Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества

1. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в значительном размере, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка без цели сбыта **растений**, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, в значительном размере, наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо

обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок.

2. Те же деяния, совершенные в крупном размере, наказываются лишением свободы на срок от трех до десяти лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

3. Те же деяния, совершенные в особо крупном размере, наказываются лишением свободы на срок от десяти до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до полутора лет либо без такового.

Примечания. 1. Лицо, совершившее предусмотренное настоящей статьей преступление, добровольно сдавшее наркотические средства, психотропные вещества или их аналоги, растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, либо их части, содержащие наркотические средства или психотропные вещества, и активно способствовавшее раскрытию или пресечению преступлений, связанных с незаконным оборотом указанных средств, веществ или их аналогов, а также с незаконными приобретением, хранением, перевозкой таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, изобличению лиц, их совершивших, обнаружению имущества, добытого преступным путем, освобождается от уголовной ответственности за данное преступление. Не может признаваться добровольной сдачей наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, изъятие указанных средств, веществ или их аналогов, таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, при задержании лица и при производстве следственных действий по обнаружению и изъятию указанных средств, веществ или их аналогов, таких растений либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества.

2. Крупный и особо крупный размеры наркотических средств и психотропных веществ, а также крупный и особо крупный размеры для растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, для целей настоящей статьи, статей 228.1 и 229 настоящего Кодекса утверждаются Правительством Российской Федерации.

3. Крупный и особо крупный размеры аналогов наркотических средств и психотропных веществ соответствуют крупному и особо крупному размерам наркотических средств и психотропных веществ, аналогами которых они являются.

Статья 228.1. Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконное сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества.

1. Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконное сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, наказываются

лишением свободы на срок от четырех до восьми лет с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

2. Сбыт наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, совершенный:

а) в следственном изоляторе, исправительном учреждении, административном здании, сооружении административного назначения, образовательной организации, на объектах спорта, железнодорожного, воздушного, морского, внутреннего водного транспорта или метрополитена, в общественном транспорте либо помещениях, используемых для развлечений или досуга;

б) с использованием средств массовой информации либо электронных или информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть "Интернет"), наказывается лишением свободы на срок от пяти до двенадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до одного года либо без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, совершенные:

а) группой лиц по предварительному сговору;

б) в значительном размере, наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

4. Деяния, предусмотренные частями первой, второй или третьей настоящей статьи, совершенные:

а) организованной группой;

б) лицом с использованием своего служебного положения;

в) лицом, достигшим восемнадцатилетнего возраста, в отношении несовершеннолетнего;

г) в крупном размере, наказываются лишением свободы на срок от десяти до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет либо без такового.

5. Деяния, предусмотренные частями первой, второй, третьей или четвертой настоящей статьи, совершенные в особо крупном размере, наказываются лишением свободы на срок от пятнадцати до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и со штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до пяти лет либо без такового или пожизненным лишением свободы.

**Предлагаю школьникам и их друзьям задуматься о вреде наркотиков в нашем обществе, а также о возможности быть привлеченными к административной и уголовной ответственности за незаконный оборот наркотических средств.**

## **Рубрика: «Край, в котором мы живем»**

### **Молодецкий курган**

Поднимаясь по этому склону, вы на протяжении всего лишь двух-трех сотен метров в какой-то мере сможете побывать сразу в нескольких совершенно разных и весьма удаленных друг от друга природных зонах нашей страны. Казалось бы, только что вы находились в знойном мареве каменистой степи, где под ногами хрустел и осыпался мелкий щебень, а с обеих сторон вас мягко ласкали золотистые перья ковыля.

Но вот пройдено каких-нибудь несколько шагов, и, как по волшебству, вас обступает лесной полумрак. Ощущение лиственного леса не призрачное, а самое настоящее: сбегают по склону к воде белоствольные березки, от легкого ветерка трепещут листья осины, раскинула в стороны мощные ветви красавица липа. А еще через полсотни метров вас встретит участок великолепного, светлого бора: пронзают небесную синеву корабельные сосны, в воздухе разливается неповторимый аромат хвои и свежей смолы, а под ногами хрустят опавшие шишки.

Так где же мы оказались? На Кавказе? В Крыму? В Сибири? Нет. Непосвященному это место угадать будет трудновато. Такое поистине удивительное смешение природных зон вы сможете увидеть в самом центре России, на склоне Молодецкого кургана, одной из наиболее примечательных и известных вершин Жигулевских гор. Он стоит, словно молчаливый страж, у слияния Усы и Волги, как раз в том месте, где великая река встречает Жигулевские горы, и, не в силах разрушить их, поворачивает на восток, образует знаменитую излучину в среднем течении — Самарскую Луку.

Легенда повествует, что очень давно, сотни лет назад, на берегу реки жили мирные люди, которые сеяли хлеб и пасли стада овец на лугах. Но вот накатились с востока орды завоевателей, и не успели они высадиться со своих челнов на берег, как услышали грозный окрик:

— Что вам надо, вражьи люди? Уходите, пока, не поздно!

И увидели ордынские воины перед собой доброго молодца Микулу и его подругу Дарьицу. Пустили в них кочевники тучу стрел, но не успели их смертоносные острия достигнуть цели, как вместо парня и девушки выросли перед завоевателями два высоких утеса, закрыв собой берег, словно стеной.

Со звоном отскочили стрелы от каменных склонов, и в тот же миг Волга словно вздохнула, на ней поднялась огромная волна, которая смела, словно скорлупки, все вражеские челны. Уцелевшие войска кочевников в страхе бежали назад. А над Волгой с той поры возвышается величественный Молодецкий курган, а у его подножия - Девья гора.

Но не только в народных преданиях сохранились сведения о Жигулевских горах. Так, в «Книге Большому Чертежу» (гидрографическом описании России 1627 года) мы читаем: «А по нагорной стороне по Волге от усть реки Свяги и до усть реки Самары... горы Юрьевы, и Девичьи, и Змеовые...» Из этого описания можно понять, что в начале XVII века название «Девичьи горы» применялось ко всему Жигулевскому хребту. Лишь позже

Девьей горой стали называть сначала весь Молодецкий курган, а затем часть его — отвесную скалу у подножья.

В 1636 году по Волге проплывало в Персию посольство герцога Голштинского, секретарем которого был Адам Олеарий. В его книге «Описание путешествия в Московию и через Московию в Персию и обратно» мы находим также и сведения об этой жигулевской вершине: «Вскоре здесь следовала Девичья гора... Гора лежит по правую руку, очень высока, крута у берега и очень приятна на вид. Она представляет ряд ступеней. Они похожи точно на старые стены. На ступенях стояли как бы в строгом порядке рассаженные ели». Это описание Олеарий сопровождает также и рисунком Девичьей горы.

«Поделился» с курганом своей славой и легендарный атаман Степан Разин. И еще почти две сотни лет после него эти места были прибежищем жигулевской вольницы. Здесь бывали и знаменитые ученые и путешественники - Ян Стрейс, Петр Паллас, Иван Лепехин, Родерик Мурчисон. Поднимался на Молодецкий курган двадцатилетний Владимир Ульянов, и в память о посещении которого на вершине кургана в свое время был установлен обелиск.

Всего минут сорок занимает пеший подъем по крутому склону кургана от его подножия до самой вершины. Но тот, кто сможет одолеть этот нелегкий путь, об этом после никогда не пожалеет. С вершины Молодецкого кургана открывается незабываемый вид на Куйбышевское водохранилище, на Усинский залив, на виднеющийся вдалеке город Тольятти, а также на всю гряду Жигулевских гор. О живописном пейзаже, который с этой вершины можно наблюдать во всей неповторимой красе, писатель Степан Скиталец в свое время сказал так: «Все здесь широко, привольно и романтично: природа словно дышит героическим настроением».

Но далеко не все знают, что с научной точки зрения Молодецкий курган ценен для нас вовсе не потому, что здесь бывали известные исторические личности, а в первую очередь тем, что на его склонах сосредоточены многие уникальные представители российской флоры. В ряд ботанических достопримечательностей можно поставить и здешние реликтовые сосняки, покрывающие крутые утесы, и произрастающий на Молодецком кургане казацкий можжевельник – растение из семейства кипарисовых, и участки степного обитателя - овсяницы волжской из семейства злаковых. Это растение, а также еще ряд видов местной флоры, которые встречаются на Молодецком кургане, ныне занесен в Красную книгу Российской Федерации.

Согласно подсчетам ботаников, на этой горной вершине в общей сложности можно найти около 200 видов растений, в том числе редких, исчезающих и реликтовых представителей флоры. Например, здесь находится самая крупная в Европе популяция краснокнижного растения - шиверекии подольской, места произрастания которой на карте этой части света выглядят как отдельные пятна, разбросанные на огромном пространстве от Карпат до Средней Волги, в том числе и на территории Самарской области.

Кроме названных выше, к редким и исчезающим видам, для которых волшебница-природа избрала «местом жительства» Молодецкий курган, следует также отнести еще немало уникальных образцов отечественной флоры. Среди них - тонконог жестколистный, ковыль перистый, ковыль красивейший, астрагал Гельма, копеечник Гмелина, тимьян жигулевский, молочай жигулевский, солнцезвезд жигулевский и многие другие растения.

Кстати, три последних вида из перечисленных выше являются эндемиками Жигулевских гор, а это означает, что нигде в мире, кроме как в этом небольшом уголке Самарского края, они больше не встречаются. Понятно, что если уничтожить эти небольшие популяции на Молодецком кургане, то тимьян, молочай и солнцезвезд жигулевские вообще исчезнут с лица планеты Земля.

Однако огромная популярность этой жигулевской вершины имеет и свою обратную сторону. Тысячи отдыхающих за многие десятилетия уже протоптали на Молодецкий курган множество тропинок, на которых грунт выбит до известняковой породы. Массовая посещаемость кургана ставит под угрозу существования редких и реликтовых растений.

Еще в советское время в окрестностях кургана стали размещать немало ведомственных учреждений, баз отдыха и тому подобных заведений. К сожалению, культура отдыха у нас всегда оставляла желать лучшего, и потому туристские мероприятия, проводимые этими базами, нередко угадывались по многочисленным окрестным кострищам с залежами пустых бутылок из-под крепких напитков, консервных банок и прочего мусора.

Неудивительно, что в течение многих десятилетий экологическая общественность была серьезно озабочена сохранностью мест произрастания уникальных самарских растений. На это серьезно влияет огромная популярность Молодецкого кургана, что здесь можно наблюдать на протяжении последних десятилетий. За долгие годы десятки тысяч отдыхающих протоптали на склонах Молодецкого кургана такое множество тропинок, что грунт на большой площади оказался выбитым вплоть до известняковой породы.

После создания национального парка «Самарская Лука», начиная с 1985 года, на Самарской Луке вообще и на Молодецком кургане в частности проводились комплексные исследования состояния местных ландшафтов, что в первую очередь стало основой для разработки мер охраны и щадящих экскурсионных маршрутов.

В настоящий момент на территории национального парка официально действует несколько экскурсионно-туристических маршрутов, в том числе и на Молодецкий курган. При этом из-за массового посещения он уже не раз закрывался, так как некоторые участки этого памятника природы оказались на грани уничтожения.

## Рубрика «Твое здоровье в твоих руках»

### Основные причины авитаминоза

Весной авитаминоз проявляется у 85 % населения. Данная статистика имеет ряд определенных причин. Основными из них считаются:

- сниженное содержание витаминов и минералов в составе фруктов и овощей из-за тепличных условий, в которых они произрастают;
- большое содержание химических веществ в продуктах питания;
- термическая обработка снижает количество необходимых элементов до 70 %;
- нарушение обменных процессов;
- заболевание органов пищеварения очень часто становится преградой для нормального усваивания многих питательных веществ;



- проявляется весенний авитаминоз наиболее часто из-за дисбаланса микрофлоры кишечника, которая пагубно влияет на всасывание полезных микроэлементов;
- возрастные изменения в организме могут препятствовать усвоению витаминов и минералов;
- некоторые особенности детского организма, обусловленные нарушенной всасываемостью в отделах тонкого и толстого кишечника;
- употребление большого количества лекарственных препаратов значительно снижает содержание и состав витаминов в организме человека;
- повышенная потребность в питательных веществах, которая возникает при вынашивании ребенка у женщин, при интенсивных занятиях спортом и во время восстановления организма после тяжелых болезней.

Нехватка витаминов весной – явление весьма частое, но знания о возможных причинах их недостатка, в ряде случаев помогает предупредить развитие и усугубление патологической симптоматики.

## Меры профилактики

Для профилактики весеннего авитаминоза следует придерживаться следующих рекомендаций диетолога:

- разнообразное питание;
- минимальное использование термической обработки;
- максимальное употребление фруктов и овощей, лучше местного произрастания;
- кратность приемов пищи должна составлять 5-6 раз;
- ограничения накладываются только на сахар и жиры.

Для лечения весеннего авитаминоза вполне приемлемо употребление синтетических витаминов. Но основным способом борьбы всегда будут считаться свежие или замороженные фрукты, овощи и зелень. Следует отметить, что с приходом весны количество питательных веществ в продуктах растительного происхождения приравнивается практически к 20-30 % изначального состава, что не может удовлетворить потребности человеческого организма.



# ПАМЯТКА НА ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ

Дорогие ребята! Вот и наступила долгожданная пора каникул, когда у вас появилось достаточно времени для отдыха, развлечений, общения с друзьями. Но чтобы не омрачать радость отдыха, не огорчать своих близких, хочу напомнить, что и во время каникул не стоит забывать правила личной безопасности.

1. Быть внимательным и осторожным на проезжей части дороги, соблюдать правила дорожного движения.
2. В общественном транспорте быть внимательным и осторожным при посадке и выходе, на остановках.
3. Не разговаривать с посторонними (незнакомыми) людьми. Не реагировать на знаки внимания и приказы незнакомца. Никуда не ходить с посторонними.
4. Не играть в тёмных местах, на свалках, пустырях и в заброшенных зданиях, рядом с дорогой.
5. Всегда сообщать родителям, куда идёшь гулять.
6. Одеваться в соответствии с погодой.
7. Находясь дома, быть внимательным при обращении с острыми, режущими, колющими предметами и электронагревательными приборами; не играть со спичками, зажигалками и т.п.
8. Не ходить вдоль зданий – возможно падение снега и сосулек.
9. Не подходить к водоёмам с тающим льдом. Не кататься на льдинах. . Без сопровождения взрослых и разрешения родителей не ходить к водоёмам (рекам, озерам, водохранилищам) и в лес, не уезжать в другой населенный пункт.
10. С пользой проводите свободное время. Оказывайте посильную помощь своим родителям.

