

ШКОЛЬНЫЙ Дом

МБОУ Лицей #103 "Гармония", г. Железногорск, Красноярский край



**НЕ КУРИ,
КОГДА Я РЯДОМ!**



Читайте в этом номере:

«Гармония» NEWS

В Центре досуга прошло награждение авторов лучших эссе на тему «Что я скажу курильщику, чтобы он бросил курить»

стр. 3

Задумайся!

Лучшие эссе по теме «Что я скажу курильщику, чтобы он бросил курить».

стр. 4-5

Из архива...

Лучшие материалы из архива газеты «Школьный дом» за 20 лет существования. В этом номере говорим о курении.

стр. 6-7

Фотопроект «Я все еще здесь»

Автор - выпускница Лицея #103 «Гармония» 2011 года Елизавета Воробьева.

стр. 8

Дизайн обложки:
Богдан Анатольевич КОВЕЛЬ

Слово к читателю

Здравствуйте, дорогие читатели!

Безусловно, дышит нынче половина человечества (Россия, кстати, занимает первое место в мире по потреблению табака и подростковому курению), другая же - этот дым вдыхает...

О последствиях курения знают все, но тем не менее люди все равно тянутся к сигарете, видимо надеясь, что «палочка с огоньком на одном конце и с самоубийцей на другом» (по меткому определению Бернарда Шоу) поможет с учебой, уладит проблемы с девушкой, поднимет настроение и поможет снять стресс... Но это лишь иллюзии.

Проект «Не кури, когда я рядом» - это реальный способ заняться полезным делом - борьбой с табачной зависимостью. Поэтому если Вы встретите на улицах города волонтера в ярко-зеленой футболке и такого же цвета кепке и предлагающего взять диск о вреде курения или обменять сигарету на конфету - задумайтесь. Ведь борьбу с вредными привычками надо начинать прежде всего с себя!

До встречи в следующем номере!
Счастлибо!

от имени
редакционного коллектива
газеты «Школьный дом»
Анастасия Тюрина

Не кури, когда я рядом

в Центре досуга прошло награждение авторов лучших эссе на тему
«Что я скажу курильщику, чтобы он бросил курить»



Константин Соколовский
ученик 7 «М» класса

20 ноября 2014 года в зале Центра Досуга состоялось торжественное награждение победителей конкурса сочинений-эссе «Что я скажу курильщику, чтобы он бросил курить», которое проводилось в рамках большого городского проекта «Не кури, когда я рядом».

Перед главным залом волонтеры проекта задавали вопросы проходящим в зал школьникам о вреде курения и за ответы давали призы в виде конфеток.

После этого все прошли в зал. Награждение началось с небольшого вступления ведущей, а затем состоялся настоящий суд над сигаретой. В ходе заседания, зрителям показали лёгкие курильщика, сердце курильщика и объяснили как табак влияет на эти органы. А после признания сигареты виновной, ведущая рассыпала их по сцене и попросила выкинуть в мусорное ведро. Так привели в исполнение приговор суда: уничтожить сигарету.

После такого важного события началось награждение победителей конкурса сочинений-эссе «Что я скажу курильщику, чтобы он бросил курить».

Приятно, что в конкурсе участвовали не только семиклассники, но и ученики третьих и четвертых классов. Все ученики начальной школы получили грамоты, а школьники, написавшие самые лучшие (по мнению организаторов) работы

Андрей Дадеко и Михаил Тюпин – призы в виде цифровых диктофонов, а классный руководитель – благодарственное письмо. Призов удостоились и волонтеры – авторы лучших работ по теме.

Завершили торжественное награждение активисты Железнодорожного общества «За здоровый

образ жизни», которые показали видеоролик и рассказали о том чем занимаются молодые люди, вступившие в их общество. Естественно, говорили и о вреде курения.

Словом, проект получился! Организаторы обещают множество интересных конкурсов и увлекательной работы. Будем ждать!





Лучшие эссе проекта «Не кури когда я рядом» по теме «Что я скажу курильщику, чтобы он бросил курить».

О проблеме курения я много слышу по телевизору и от взрослых. Курение - это вредная привычка. Люди, которые курят, наносят вред не только себе, но и окружающим его людям. Они вынуждены дышать дымом от сигарет.

Я очень часто встречаю на улице курильщиков. Каждый раз мне хочется сказать: «Не курите! Вы приносите вред своему здоровью и здоровью окружающих людей. Вы показываете дурной пример детям. Курение - это яд, который разрушает Ваш организм! Подумайте о будущем Ваших детей. Не курите, не вредите своему здоровью».

Илья БУРДИН, 4 «А»

Однажды мой отец сидел и сильно кашлял, оттого, что курил. «Да, Господи, - вдруг сказал он, - как мне бросить курить? Ведь

я давно этого хочу, но не могу. Что мне делать, помоги!» Такого никогда не было, он расплакался. И что удивительно, он больше никогда не курил и нас не травил. Видно в этот момент появилась у него огромная Вера во что-то. Можно сказать, что каждый человек должен иметь силу воли, а имеющий силу воли и курить бросит. Курить - это плохо.

Андрей ДАДЕКО, 4 «А»

Понимаю, что курение опасно для здоровья и может вызывать очень опасные болезни: воспаление легких или рак, которые иногда являются причиной смерти человека.

Курильщик как наркоман: он курит и даже не представляет какой вред он заносит в организм. Кроме того, у курильщиков некрасивый цвет кожи, желтые зубы и неприятный запах изо рта. Людей часто раздражают курильщи-

ки. Мне, например, не нравится ехать с таким человеком в лифте. Об этом я ему и рассказала.

Мария ДЕРКАЧ, 4 «А»

Для курения нельзя найти никаких оправдательных причин. Мне хочется найти такие слова, которые смогли бы убедить всех людей никогда даже не пробовать закурить сигарету.

О вреде курения знают все. Но тем не менее на земле огромное количество курящих. Курящий человек наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих его людей. Табачный дым наносит урон не только здоровью, но и кошельку. Курящие люди не могут не покупать сигареты. Систематическое употребление даже небольших доз никотина вызывает стойкую зависимость.

В наши дни во многих странах ведется борьба с курением. Курение запрещено во многих

общественных местах, запрещена реклама табачных изделий. Бросить курить очень тяжело, поэтому лучше не начинать курить, чем потом всеми силами бороться с этой вредной привычкой.

Ксения МИРОНЧИК, 4 «А»

Дорогой дядя!
Мне очень не нравится, что ты куришь! Я хочу объяснить почему.

Во-первых, это плохо, потому что может привести к тяжелым болезням.

Во-вторых, это плохо для твоих легких.

В-третьих, табак вредит не только тебе, но и окружающим.

Я очень люблю и уважаю тебя и очень хочу, чтобы ты жил долго и счастливо!

Лелия ПРОКОФЬЕВА, 4 «А»

Я слышал от взрослых, что курить вредно и опасно для здоровья.

У меня есть дедушка, ему 70 лет. Он рассказывал нам, что курить начал в 20 лет, когда учился в военном училище. Значит, курит он уже 50 лет. Бабушка за это его ругает. Дедушка часто кашляет и у него плохо дышит нос. Я рассказываю ему о вреде курения и прошу его не курить, чтобы жить долго и быть здоровым.

На уроках окружающего мира мы изучали тему «Органы дыхания», там я узнал, что курить очень опасно, можно нанести вред здоровью, заболеть. Я бы каждому курильщику показал, как выглядят его легкие. Если легкие у человека больны, то можно задохнуться и умереть. Курильщик наносит вред не только себе, но и окружающим. А мы не хотим вдыхать табачный дым.

Не курите, берегите свое здоровье и здоровье окружающих!

Михаил ТЮПИН, 4 «А»

При встрече с курильщиком я бы сказала, что это вредно и что курение вредит окружающей сре-

де. Каждые шесть секунд в мире умирает один человек от заболеваний, вызванных курением.

В табачном дыме содержится более четырех тысяч химических веществ, многие из которых являются ядовитыми или радиоактивными. В среднем жизнь курящего человека на целых тринадцать лет короче, чем жизнь человека, который не курит.

Дарья ФОКИНА, 4 «А»

Я бы сказала курильщику, что когда он курит, его здоровье ухудшается, и если человек будет много курить, то от этого он может умереть. Из-за курения умирают, потому что в табаке содержится никотин, который впитывается в легкие.

Татьяна РЯБОВА, 4 «А»

Я скажу курильщику независимо от возраста: «Если хочешь долго жить, нужно бросить курить». Курение может вызвать смерть, мучительную и медленную. 90% рака легких связано с курением. Но каждый курильщик уверен, что может бросить курить в любой момент. Однако бросить курить не так просто. Ведь курение — это никотиновая зависимость, от которой нужно лечиться.

Я часто наблюдаю как многие дети, желая казаться взрослыми, самостоятельно начинают покуривать и незаметно привыкают к табаку и никотину. А девочкам я бы сказал о том, что курение — это не модно и не красиво. «Вы — будущие мамы, — продолжил бы я, — здоровье будущего поколения нашей страны под угрозой и эту угрозу создаете вы сами». При курении очень сильно страдает память, истощаются нервные клетки. Под действием никотина ухудшается острота зрения. Курение оказывает негативное влияние на здоровье в целом.

Не надо подражать сверстникам и взрослым и не увлекаться курением, так как бросить будет практически невозможно. Ведь от нас с вами зависит будущее стра-

ны и я не хочу, чтобы оно было мрачным и облачным как табачный дым.

Если хочешь долго жить — нужно не курить!

Денис МИРОНОВ, 3 «А»

Если у меня будет возможность поговорить с человеком, который систематически курит, то я докажу ему, что данная привычка очень вредна.

Во-первых, курение вызывает множество болезней опасных для дыхательной и сердечно-сосудистой систем и является угрозой для продолжения рода. Например: рак лёгких, инфаркт миокарда и бесплодие.

Во-вторых, курение влияет на естественную красоту человека. Жёлтые зубы, преждевременные морщины, нездоровый цвет лица, а общение с курящим человеком вызывает негативные эмоции.

В-третьих, дым от сигарет вредит не только курильщику, но и доставляет массу неприятных ощущений окружающим его людям, а именно, в замкнутых пространствах (лифт, кафе, общественный туалет, лестничная площадка) и на открытой территории (автобусная остановка, парк, автомобильная парковка).

В-четвёртых, курение отнимает у человека много времени, а как мы знаем «время — деньги». На мой взгляд, полезнее вместо одной выкуренной сигареты, выпить чашечку зелёного чая с лимоном.

И пятый немало важный фактор, для людей, которые считают деньги, курение недешёвая привычка. Давайте посчитаем, одна пачка сигарет стоит в среднем 70 рублей, выкуривая одну пачку в день, за месяц человек потратит 2100 рублей, а за год 25 200 рублей. Немалая сумма, эти деньги можно израсходовать с умом.

Ну, что убедительно? А теперь задумайтесь, а может быть нужно бросить курить, чтобы выглядеть красивым, молодым, здоровым и успешным в жизни!

Анастасия ТЮРИНА, 7 «Д»



автор текста:
Дарья Чайина

16 марта 2015 года газете Лицея #103 «Школьный дом» исполняется 20 лет. В преддверии этого события мы открываем специальную рубрику, в которой будем публиковать самые интересные тексты, рисунки и фотографии, сделанные нашими корреспондентами.

“Школьный дом”, СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК № 7 (117), 3 МАРТА 2009 ГОДА

Каждый из нас слышал о возможных последствиях в результате употребления табака. Большинство этих предостережений оправдано. И, тем не менее, люди продолжают его употреблять. Одни делают это, чтобы взбодрить себя в ответственные моменты, другие, чтобы обрести сон, но многие - просто для того, чтобы почувствовать себя “иным”. Табак и алкоголь - это самые распространенные психотропные вещества, потребляемые в нашем обществе. И люди продолжают их употреблять, не задумываясь о том, какие последствия и какой вред здоровью они приносят!

«Ёжик» в тумане...

Стабильно курящий человек выкуривает от десяти штук до одной пачки сигарет ежедневно, а задумывается ли он из чего сделано то, что ежедневно поступает в его организм?

Табак - это однолетнее растение, в листьях которого содержится никотин. Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Казалось бы и что тут опасного? Но среди

них важно отметить две группы веществ, опасных для жизни человека, - никотин и изопреноиды. Никотин - основное составляющее вещество всех видов табака. Кроме никотина в дыме табака содержится до 6000 самых различных компонентов, среди них более 30 ядовитых веществ: углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. Смертельная доза для человека - 0.06 - 0.08 гр. никотина.

Но тогда почему же люди не



умирают сразу, закурив сигарету? Да потому, что никотин поступает в организм небольшими порциями, часть его успевает нейтрализоваться.

Основными социальными последствиями курения являются:

1. **Преждевременная смерть.**
2. **Рождение ослабленного потомства.**
3. **Увеличения риска заболевания внутренних органов.**
4. **Нарушение взаимоотношения между людьми.**

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей, когда они находились в накуреном и не проветренном помещении, определяется значительная концентрация никотина. Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше, чем в некурящих семьях. Статистические данные подтолкнули многие государства на официальный запрет на курение в общественных местах.

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Но существуют две причины, которые заставляют нас усомниться в этом. Во-первых, привычки иногда очень трудно изменить. Во-вторых, курение это не просто привычка, а также определенная форма наркотической зависимости. Несмотря на это миллионам людей удалось бросить курить. И каждый день курить бросает почти 2000 человек!!!!

Так задумайтесь над тем, что вы делаете, подумайте о своём здоровье и здоровье своих близких, преодолите страх на пути к свободе, страх, что без сигареты вы потеряете свою уверенность. Откажитесь от того, что может украсть у вас самое дорогое!



"Школьный дом", выпуск № 4 (93), 14 ФЕВРАЛЯ 2006 года



автор текста:
Екатерина Тригорьева

Наверное, в каждой школе есть ученики, которых трудно не заметить. Они показывают замечательные результаты в учебе и к тому же являются выдающимися спортсменами! И наш Лицей не исключение.

Спорт как стиль жизни

Алексей Свиридов! Это один из самых ярких представителей «Активной молодежи» Лицея. Учась в 11 классе и претендуя на золотую медаль, он успел стать кандидатом в мастера спорта по лёгкой атлетике. В портфолио у него уже есть множество грамот, дипломов и кубков. Лёгкой атлетикой он занимается с 2001 года. За четыре года он съездил на Чемпионат Края, не раз принимал участие в спартакиадах по лёгкой атлетике и победил на Чемпионате России по этому виду спорта. Такими людьми трудно не восхищаться, ведь, сколько надо иметь сил и упорства, чтобы за такой короткий срок достичь таких высот!

Сам Лёша утверждает, что лёгкая атлетика помогает ему как в жизни, так и в учёбе.





«Я все еще здесь»

**фотопроект выпускницы
Лицея #103 «Гармония»
2011 года
Елизаветы Воробьевой**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 103 «Гармония»

662978, Россия, Красноярский край, город Железнодорожск, улица 60 лет ВЛКСМ, 32, кабинет 2-18.

Телефон/факс: 8 (391-9) 74-40-20.

e-mail: news@sch103.krasnoyarsk.su

www: <http://sch103.ru>

Автор идеи и руководитель проекта: Елена Николаевна Дубровская,

Главный редактор: Ольга Жабокрицкая.

Заместитель главного редактора: Анастасия Тюрина.

Редакционная коллегия: Константин Соколовский, Ольга Бурдин, 4 «А», Андрей Дадеко, 4 «А», Мария Деркач, 4 «А», Ксения Мирончик, 4 «А», Юлия Прокофьева, 4 «А», Михаил Тюпин, 4 «А», Дарья Фокина, 4 «А», Татьяна Рябова, 4 «А», Денис Миронюк, 3 «А», Анастасия Тюрина, 7 «Д», Дарья Ульянова, Екатерина Тригорьева...

Фотографии: Александр Иванович Балушкин, Дмитрий Николаевич Дикин, УДТ, Елизавета Воробьева.

Верстка: Олег Шкроб, УДТ.

Дизайн: А. Морозов, Олег Шкроб, Александр Косинов, УДТ.

ГАЗЕТА ВЫПУСКАЕТСЯ ИЗДАТЕЛЬСТВОМ «ШКОЛЬНЫЙ ДОМ» МБОУ ЛИЦЕЙ #103 «ГАРМОНИЯ» С 16 МАРТА 1995 ГОДА