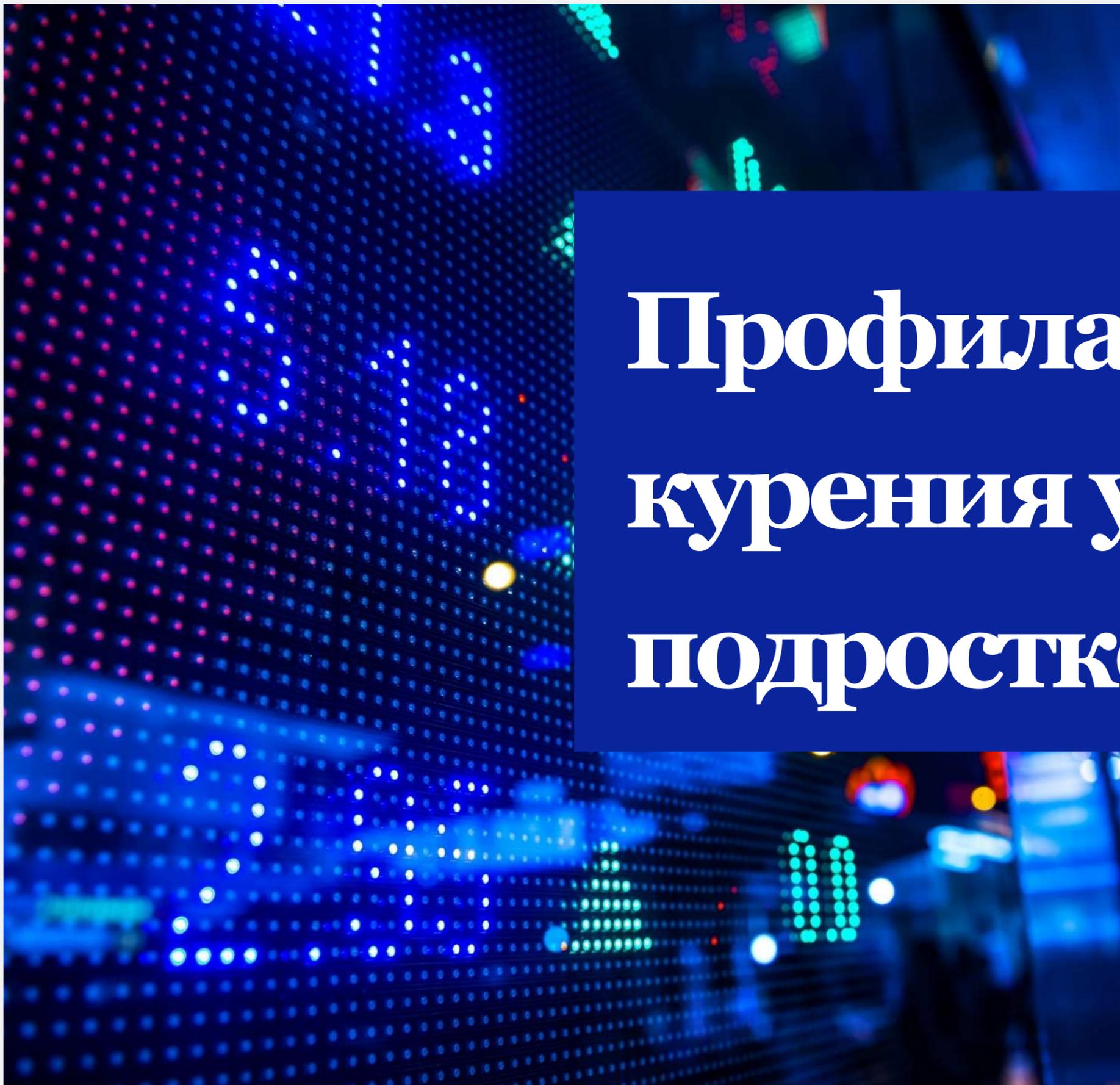


# ВРЕМЯ ПЕРЕМ

№2, 17.01.2022



## Профилактика курения у подростков

ОРЛЁНОК -ХРАНИТЕЛЬ  
ИСТОРИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

В НГСХА ПРОВЕЛИ ИТОГИ ПЯТОГО  
ОБЛАСТНОГО СЛЁТА ШКОЛЬНЫХ  
ЛЕСНИЧЕСТВ

## Вред курения для подростков

По данным ВОЗ, ранний  
дебют и стаж  
курения более 20 лет  
сокращает  
продолжительность  
жизни на 20–25 лет, по





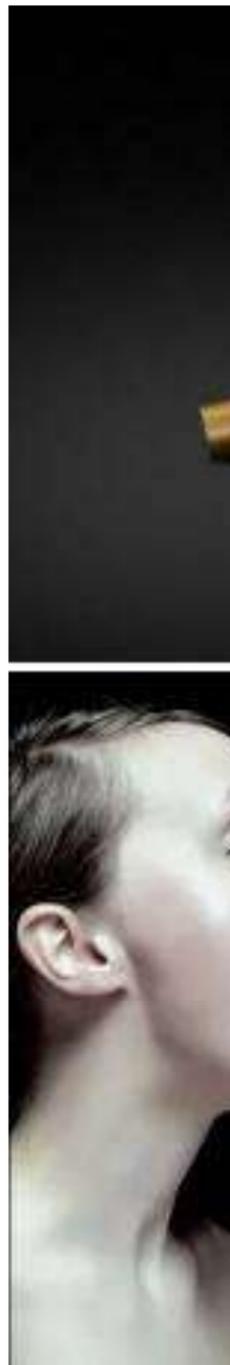
В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная органические кислоты и другое....

## Негативное действие табака на органы дыхания

При сгорании табака образуется несколько тысяч токсичных газообразных и твердых веществ, которые действуют на растущий организм подростка гораздо сильнее, чем на взрослого человека. Ранние проявления вреда курения для детского организма – это частые инфекционные заболевания,

появление кашля, анемии, разрушение зубов, грубый голос, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость, ослабление памяти, ухудшение успеваемости в школе, раздражительность, плохой сон. Чем раньше подросток начинает курить, тем быстрее развивается у него никотиновая зависимость. Этому способствуют особенности, которые сопровождают подростковое табакокурение:

- Дети обычно курят тайком, они торопятся, боясь быть застигнутыми за этим занятием родителями или учителями. Перерывы между затяжками короткие, а при быстром сгорании табака в дым попадает в 2 раза больше никотина, чем при медленном.
- У детей нет возможности покупать качественные сигареты с фильтром, а значит в их организм попадает гораздо больше вредных веществ.
- Недостаток денег приводит к тому, что подросток экономит сигареты, докуривает их до конца, иногда курит даже окурки, то есть ту часть табачного изделия, где сосредоточено максимальное количество токсичных веществ.
- Скрывая от близких пагубную привычку, подросток находится постоянно в нервном напряжении. Курение превращается в хронический стресс, который усугубляется нехваткой кислорода, быстрой физической утомляемостью подростка-курильщика.



## Курить в XXI веке-не модно

Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки. Слабеют лёгкие, от дыма почернев. Страдает печень, яд не одолев. Остановитесь, люди, жизнь прекрасна.

Но с дымом счастье улетает прочь,-

Не сразу. Постепенно и ужасно,

И лучший врач не сможет вам



### ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА.



**Негативное влияние табака с удвоенной силой сказывается**

**на растущем организме.**



## КАК ВЛИЯЕТ ГОЛОС

Дым, раздражая респираторную систему, расположенную в гортани, вызывает воспаление гортани и связки.

Слизистая гортани при небольшом раздражении (громкая речь, крик) воспаляется, образуя отек, который образующихся в гортани связках откладывает токсические вещества, вызывая эрозии, язвочки и повреждения.

## Как курение влияет на рост

Сколько сантиметров роста и килограммов мышечной массы теряет подросток, начинающий курить, и что они отстают в физическом развитии от некурящих сверстников – это доказанный факт.

К причинам замедленного роста при курении у подростков относят:

- Торможение продукции соматотропного гормона – гормона роста.
- Дефицит продукции гормона тестостерона.
- Недостаточное поступление кислорода к тканям мышц (гипоксия).
- Нарушение всасывания и усвоения белков, витаминов и минералов, необходимых для роста и развития костной и мышечной ткани.

Тестостерон, являясь естественным анаболиком, стимулирует строительство новых тканей. При гипоксии рост и нарастание мышечной ткани тормозится. При гиповитаминозе витаминов А, В, С, Е замедляются обменные процессы. При нехватке витамина Д фосфор и кальций усваиваются плохо (остеобластам) для синтеза не хватает исходного материала.

## Нервная система и органы зрения, слуха

Продукты сгорания табака поражают нервные центры центральной и периферической нервной системы. Появляются головные боли, головокружения, снижение интеллектуальной деятельности и памяти, рассеянность внимания, ухудшение памяти.

При повреждении зрительной зоны коры головного мозга вначале наблюдается быстрая утомляемость, присоединяются мелькание мушек и двоение в глазах. Никотин непосредственно влияет на структуру сетчатки, снижая чувствительности к свету. У юных курильщиков первым исчезает во

## Органы желудочно-кишечного тракта

Под действием горячего табачного дыма слизистая ротовой полости подвергается раздражению и воспалению. Химические соединения аммиака вызывают активацию слюнных желез, что приводит к усиленному выделению слюны. Часть слюны проглатывается, а вместе с ней в желудок попадают компоненты дыма (анилин, сероводород, мышьяк), которые повреждают слизистую органа и провоцируют развитие язв, гастритов и диспепсических явлений в виде потери аппетита, болей в животе, чередования поносов и запоров.



В процессе курения во рту наблюдается перепад температур (примерно в 40 градусов) между горячим сигаретным дымом и атмосферным воздухом, что неблагоприятно отражается на прочности зубной эмали. Обеспечивают отложению в них табачных смол, что придает зубам желтоватый оттенок.

## Половая система

У девушек нарушается менструальный цикл, что в дальнейшем негативно отражается на способности к зачатию. По статистике, если девушка не бросает курить даже при наступлении беременности, то у нее часто рождаются дети с пороками развития, а преждевременные наблюдаются в 6 раз чаще, чем среди некурящих женщин.

У юношей токсические продукты сгорания табака замедляют синтез тестостерона – основного мужского гормона, играющего ключевую роль в наступлении половой зрелости. Подавление активности сперматозоидов часто ведет к мужскому бесплодию.

## Последствия курения в раннем возрасте

Большинство подростков осведомлены о вреде курения, но влияние сверстников, примером которых сводят на нет все запреты и опасения. Кроме того, важную роль в распространении курения играет доступность приобретения сигарет, несмотря на закон о возрастных ограничениях на покупку.

Подростки в силу своей незрелости не могут в полной мере оценить всю тяжесть последствий курения, который действует не сразу, а постепенно. А перспектива заболеть через 10-15 лет кажется более молодым людям уверенной, что могут бросить курить в любой момент.

Негативные последствия курения в подростковом возрасте:

1. Ограничение физических возможностей не лучшим образом сказывается в выбранной сфере: спорт, военная карьера, занятие балетом, вокалом.
2. Формирование стойкой никотиновой зависимости – невозможность избавиться самостоятельно без медикаментозной поддержки.
3. Непривлекательный внешний вид: желтоватая кожа, угревая сыпь, испускающий специфический запах изо рта.

## Национальная программа профилактики курения у

Курение воспринимается обществом как вредная привычка, которая связана с возможными проблемами в будущем, но в данный период времени не наносит курящему особого ущерба. Это ошибочное

## ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Всех приветствую! Хочу рассказать о том, как мы с 4 Б классом участвуем в программе ОРЛЯТА РОССИИ

На данный момент завершился второй трек программы, который называется «Орленок — Хранитель исторической памяти».



Цель данного этапа - это актуализация и развитие у обучающихся образовательных интересов к изучению родного края посредством вовлечения их в совместную деятельность.

✧ В рамках этого трека мы посетили школьный музей, где учитель истории рассказал о возникновении улиц родного поселка, в завершении было проведено практическое занятие.

✧ Далее мы посетили сельскую библиотеку, где ребята с большим интересом слушали библиотекаря-экскурсовода, который познакомил нас с историческими фактами

возникновения нашего посёлка.

✧ Краевед Смирнов С.П. расска

Нас ждет еще много интересных знаний





## НОВОГОДНЯЯ ФОТОЗОНА

С 10 по 23 декабря в Устанской школе проходил конкурс "Новогодняя фотозона".

Цель конкурса:

Праздничное оформление школы к Новому году

Задачи конкурса:

- Создание новогодней и праздничной атмосферы в школе;
- Активизация инициативы, творчества, выдумки, фантазии детского, педагогического и родительского коллективов

🏆 Победителями объявляются: 1а, 1б, 2, 3а, 3б, 4а, 4б, 5б, 6, 9а, 9б, 10 классы.

🏆 Лауреаты 8а и 11 классы.

## ПОДГОТОВКА К НОВОМУ ГОДУ



Все школы конечно же готовятся к новому году также, как и наша. По всей школе ученики вместе с учителями украшали классы и рекреации нашей школы. Рекреацию психолога. Все приложили руку. Помогли Дарья Кульпина, Варя Храмцова. Кульпиных изготовили часы и камин, которые Семя Вари Храмцовой сделали красивые снежинки, который вписался в нашу композицию. Которые Дмитриевне создать новогоднюю фотозону.

Придя в нашу фотозону, я делаю уроки. Смотря на часы и камин, я отвлекаюсь.

В каждую фотозону наши ученики вложили частичку себя. Как хорошо, что у нас есть креативные ребята.

Ксюша Сазонова.



Праздничные новогодние программы «Новый год» в 1-11 классах Устанской СОШ 24 декабря.



## ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

### *В НГСХА подвели итоги пятого областного слёта школьных лесничеств*

8 декабря в актовом зале факультета перерабатывающих технологий было сельхозакадемии подвели итоги пятого областного слёта школьных лесничеств.



Первое место по результатам завоевали участники Арзамас «Друзья леса». Второе место получила команда из Уреня — награда досталась лесничеству (Воротынский район).

Арзамасские «Друзья леса» та Всероссийском конкурсе «Луч номинации «Просветительская

лесничества», о чем всем присутствующим на церемонии награждения напомнил председатель комитета Областного Законодательного Собрания по экологии и природопользованию **В.О. Аتماхов** :

«Если подобные мероприятия в Советском Союзе были на постоянной основе, и это планировалось государством, то мы только с 2018 года начали воссоздавать соответствующие слеты, мотивируя детей развиваться и двигаться дальше в данном направлении».



Заместитель министра лесного хозяйства и охраны объектов животного мира Нижегородской области А гость церемонии, отметил, что подобные первым шагом в профессию, где школьники знания и опыт работы в лесном хозяйстве экологическими проблемами, формируют ориентацию.

Всех собравшихся в НГСХА тепло привет д. социол. н. **Н.Ю. Бармин**, сделавший ак системного сотрудничества факультета л областными школьными лесничествами; директор Союза лесовладельцев Нижегород Победителям конкурса вручили грамоты и выступили арендаторы лесных участков, в развитии движения

школьных сообществ.

По окончании мероприятия для гостей была организована экскурсия в вузовский Музей



## «ПРИВЕТ ИЗ НИЖНЕГО»

Меня зовут Трунов Артём, я - ученик 5 "Б" класса МАОУ "Устанская СОШ" и участник МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ АКЦИИ " ПРИВЕТ ИЗ НИЖНЕГО!"

Свою открытку я отправляю в Москву двоюродным сёстрам Еве и Лере.



Межрегиональная акция "Привет из Нижнего" отправленная учащимся 1 "Б" класса Труновым Антоном Устанская СОШ дошла до получателя накануне Рождества!

Борисова Варя 2 класс  
МАОУ "Устанская СОШ"

Отправлять открытки по почте – это здорово! Это не просто старая добрая традиция, но и современное, новомодное явление. Неважно, купили вы открытку на почте, в книжном магазине или на просторах интернета, или,

может быть, смастерили ее сами и подключили к этому увлекательному процессу своих близких, – главное, взамен вы получите массу положительных эмоций, радости и слов благодарности от получения почтовой весточки.

А наша открыточка отправляется самым дорогим и любимым людям Наташа В город Суджа, Курской область.

Пугачёв Илья житель города Суджа, Курской области получил долгожданную открытку от любимой сестрички



## ШКОЛЬНАЯ ДРУЖБА

### Что такое «дружба»?

Что такое дружба? - Спросила я у птицы. - Это когда коршун Летает вместе с синицей. - Спросила я у зверя: -Что такое дружба? Это когда зайцу Лисы бояться не нужно. А после спросила у девочки:

- Дружба – что такое? Это что-то огромное, Радостное и большое! Это когда ребята все сразу, Все вместе играют, Это когда мальчишки Девчонок не задирают. Дружить должны все на свете: И звери, и птицы, и дети!

Какое прекрасное слово "дружба"! Произносишь его – и сразу вспоминаешь своего друга, с которым тебе интересно играть в снежки, машинки, куклы.

**Друг** – это мама, которая обязательно поможет тебе в трудную минуту. **Друг** – это старый плюшевый медвежонок с оторванным ухом, который выслушает тебя, когда тебе будет плохо. **Друг** – это любимая книга, которую читаешь, и тебе интересно с ней. **Друг** – это твой одноклассник, с которым ты вместе познаёшь окружающий мир, каждый день делаешь новые открытия. **Друг** – это школьный учитель, который поможет тебе заглянуть в тайны знаний (см. ПРИЛОЖЕНИЕ I) .

**Дружба** — это близкие отношения между людьми, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

**Дружба** связывает не только отдельных людей, но и целые коллективы, предприятия, классы. Есть дружба народов, существуют дружеские отношения между странами. Серьезные нарушения ведут либо к прекращению дружбы, либо к поверхностным приятельским отношениям, либо даже к превращению дружбы в противоположность – вражду.

**Дружба** зависит от общих целей, интересов, идеалов, намерений. При этом дружеские отношения все дружба – социальный феномен, она изучается социологией, этикой, философией, этнографией и дружба. Прежде всего слово "дружба" имеет не одно, а несколько различных значений. Две тысячи лет тому дружба Древней Греции отношения, связывающие двух деловых людей, воспринимались не как дружба, а как дела. Тогда дружба между политическими деятелями тоже часто рассматривалась как способ достижения большинства случаев слово "дружба" имеет мало общего с нашими представлениями о настоящем дружба.

Значение первое: знакомые. Большинство людей, которых мы считаем своими друзьями, на самом деле кого мы выделяем из окружающей нас безликой массы. Нам известны их заботы, их проблемы, мы с дружба обращаемся к ним за помощью и сами охотно им помогаем. У нас с ними прекрасные отношения. Но дружба им свои самые сокровенные желания.

Значение второе: коллективная солидарность. Нужно отличать, как это делали древние, дружбу от дружба это те, кто сражается на нашей стороне, скажем, во время войны. С одной стороны, друзья, с дружба другой – личностного.

Значение третье: функциональные отношения. Это дружба между компаньонами, политическими дружба присутствует минимум любви, они делятся до тех пор, пока существует интерес, который требует дружба многочисленные профессиональные взаимоотношения, отношения между коллегами по работе и дружба между

Значение четвертое: симпатия и дружелюбие. Мы подходим, наконец, к той категории людей, с дружба которыми мы восхищаемся. Но и в этом случае слово дружба следует употреблять очень осторожно.

### 1. Школьная дружба.

На протяжении всей жизни мы встречаем новых друзей. Первые из них появляются у нас еще в детском саду. Конечно, чаще всего, такие друзья очень быстро забываются, обычно дружба заканчивается вместе с переходом в более взрослую школьную жизнь, хотя, конечно же, бывают и исключения: есть такие счастливицы, которые познакомились еще в детском саду, дружат на протяжении всей жизни.

Далее нас ожидает общение в школе. Именно здесь мы встречаем своего первого



### 3. Кто есть твой друг?

У кого-то из вас много приятелей и знакомых, но трудно выбрать из них человека, которого можно возможно, чувствует себя одиноким и с горечью признаётся себе, что друзей у него нет. Но влюблённость помешает. Говорят, что друг познаётся в беде. В этом случае особенно остро проявляются такие качества, как отзывчивость.



Трудно и сложно жить человеку, когда он одинок. Самое страшное одиночество – это одиночество человека, имеющего друзей, можно назвать.

Мы думаем, что друг - это очень редкий человек. Минуту, из всех, кого я знаю настоящих друзей, это тот, кто никогда не бросит. Не только в беде. С настоящим другом можно не видеться. Но если ты знаешь, что этот человек тебе поможет в просьбе - это настоящий друг.

Человек чаще дружит с теми, кто разделяет его интересы. «С кем поведешься, от того и наберёшься».

дружишь, перенимаешь его привычки, начинаешь невольно подражать ему. Человек выбирает себе друзей, с которыми ему интересно общаться с ними. Получается, что достаточно узнать человека, и ты будешь иметь друга.

У каждого человека большой круг общения, с кем он находится большую часть своего времени на работе или учёбе. Друг - это с кем приятно общаться или просто находится рядом, с кем прошли нелегкие времена, с кем можно поделиться сокровенной тайной, зная, что это никто никогда не узнает тот, кто разделит твою радость. Друг - это брат(сестра) пусть не по крови, но зато близкий душой.

Выбор друзей характеризует человека, и по его друзьям можно составить впечатление о нем самом. В окружении, можно сказать о нас очень и очень многое. Мысли, поведение, реакции, знания, эмоции и чувства, которые мы испытываем в том окружении, в котором мы живем. Если в нашем окружении много нытиков, у которых всё плохо, жизни нет, любви нет, то лучше думать, если мы с этим не согласны, то, скорее всего, мы сменим круг общения.

**Настоящий друг** - это самый близкий человек, потому что он становится частичкой вас, а вы его. Друг будет в беде и порадоваться за вас в минуты счастья. Друзья - это словно одна душа, живущая в двух телах.

### 4. Что не является дружбой.

Одним из частых заблуждений о том, что такое дружба и кто такие друзья, является то, что наши друзья – это те, с кем мы проводим много времени, с кем нам весело и есть о чём поговорить, ну а дружба – это с процесс общения. Однако, как выясняется, это совершенно не так. Совершенно не обязательно, чтобы дружба была связана с личным общением или зависела от него. Настоящие друзья всегда остаются друзьями независимо от обстоятельств. Вот пример из Библии. В силу обстоятельств Давид скрывался от своего врага – царя Саула – почти семь лет, и за это время он видел своего близкого друга Ионафана всего один раз незадолго до его смерти. Однако всё это время их дружба была нерушима, и спустя семь лет разлуки Ионафан был готов рискнуть жизнью только ради того, чтобы ободрить своего друга и заверить в своей дружеской любви!

В отличие от дружбы, приятельские отношения зависят от общения, не связаны с чувствами и не порождают никаких взаимных обязательств или привязанности. Хотя именно с приятелями мы зачастую общаемся больше всего (а иногда даже делимся секретами друг друга на части» (Библия, Притчи 18:24). Какая уж тут дружба?!



Если мы принимаем приятельские отношения, это приводит к разочарованию и глубокой душевной боли.