

# ШКОЛЬНЫЙ ДНЕВНИК

Б а к л а н о в с к а я   ш к о л а

## Целуй тех, кто не курит!

21 ноября - Всемирный день отказа от курения, учрежденный три года назад Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). В этот день во всем мире проходят антитабачные акции, в том числе довольно забавные: «Целуй тех, кто не курит», «Потуши сигарету – спаси лошадь».

По данным Минздрава, в России курят более 70% мужчин и 14% женщин. Известно, что курящий мужчина живёт в среднем на 6 лет меньше, чем некурящий. Причиной смерти одного из десяти умерших является курение. Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь. Страсть к сигаретам может стать причиной таких заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит, гастроэнтероколит, миокардиодистрофия. За последние пять лет от связанных с табаком болезней умерло более 13 миллионов человек. Из них более миллиона – в России.

Курить в нашей стране начинают все раньше. Первая сигарета появляется в руках у ребенка,

как правило, из любопытства, затем срабатывает «стадный инстинкт» и желание выглядеть старше. По статистике, каждый десятый российский школьник страдает табачной зависимостью и нарушениями здоровья, возникшими по причине курения. Смертельная доза



Sukree Sukplang / Reuters

никотина для подростка – полпачки сигарет, если выкурить их сразу (для взрослого – пачка). Впрочем, зарегистрированы случаи, когда молодые люди умирали и после двух-трех сигарет – из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Установлено, что люди, начавшие курить до 15 лет, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто закурил после 25. Страдают дети и от ку-

рения взрослых. В семьях курильщиков на 20% повышается риск заболевания ребенка бронхиальной астмой, бронхитом, воспалением лёгких. Ученые Колумбийского университета выявили еще один «побочный эффект» табака. Тинэйджеры, выкуривающие в день больше одной пачки сигарет, подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.

Характерно, что среди мужчин с высокими доходами и социальным статусом курильщиков меньше. Большинство курящих – люди со средним образованием. С женщинами дело обстоит сложнее. Подымить любят в основном дамы с высоким или низким доходом в семье. Представительницы же среднего класса в основном не курят.

Никогда не поздно бросить курить, убеждены медики. Даже в пожилом возрасте отказ от дурной привычки снижает риск инфаркта миокарда и рака. Практически сразу улучшается дыхание, снижается опасность развития инфекций. Но чем раньше будет принято решение, тем легче расстаться с зависимостью навсегда.

№ 9 (36)

21 ноября  
2005 года

### В этом выпуске:

<i>Целуй тех, кто не курит!</i>	1
<i>Дела житейские</i>	2
<i>День студента</i>	2
<i>Настроение</i>	3
<i>Гнев учителя</i>	3
<i>Анекдоты про Вовочку</i>	4
<i>Тест: Умешь ли ты слушать?</i>	4

### Обратите внимание:

• **В воскресенье в СДК пройдет праздник, посвященный «Дню матери». А вы готовите подарки своим мамам?**



*“Чтобы привлечь внимание читателя, поместите сюда интересное изречение или цитату из бюллетеня”*

## Дела житейские

В школе с 15 ноября начались предметные олимпиады. Принимайте активное участие в них, это поможет Вам развить кругозор, получить новые знания по предмету. Уж есть результаты по многим олимпиадам, есть победы и пораже-

ния. И не важно, кто победит - важно, что приобретен новый опыт. А на ошибках учатся. А с 5 декабря начнутся районные олимпиады.

2 учебная четверть - самая короткая. И нужно все успеть, времени на раскачку нет. Сейчас

пройдут предметные олимпиады, потом предметные недели, начнется подготовка к Новому году...

Школа живет своей привычной жизнью: идут уроки, работают кружки. А ты активный участник событий школы или лишь наблюдатель?

## 17 ноября - Международный день студента

17 ноября молодежь всех стран отмечает Международный день студента. В России эта дата не столь известна, как Татьянин день, и поводом для ее празднования послужили отнюдь не

радостные события.

17 ноября 1939 года немецко-фашистскими оккупационными властями были арестованы и расстреляны участники Сопротивления в Чехословакии, руководители Союза

студента, или Дня международной солидарности студентов. По традиции, он завершает международную студенческую неделю борьбы за мир и дружбу (10-17 ноября).

В России "профессиональный" студенческий праздник отмечается сравнительно недавно, и не митингами, а КВНами и капустниками, выбором различных "мисс" и премьерами театров самодеятельности, диско теками, распитием пива и всеобщим весельем. Не беда, что день рабочий, - забыты библиотеки и читальные залы, предстоящая сессия и "хвосты". Первокурсникам о празднике напоминают сами же преподаватели: ведь они тоже были студентами, а студенческая жизнь - не только учеба.



## Настроение

Настроение – это внутреннее, душевное состояние, направление, по которому текут мысли и чувства (скука, печаль, тоска, страх, удрученность, торжество, ликование, радость, и т.п.). Эти длительные эмоции влияют и на физическое состояние и здоровье человека. Жизнерадостное, мажорное настроение способствует творчеству, высоким результатам работы, делает человека красивым, приятным для окружающих. Узнать о настроении человека

можно по интонации голоса, выражению глаз, жестам, мимике. В создании хорошего настроения большую роль играют интересное дело, игра, традиции, ритуалы, музыка, песни, цвет.

\*\*\*

Когда дела у нас нехороши  
И день стоит ненастный и холодный,  
Да будет нам звездой путеводной  
Высокая настроенность души.  
Раскиснуть не давай себе. Глуши  
Все слабости. Топи их. С камнем. В воду!  
Высокая настроенность души –  
Вот то, что в мире делает погоду.

А. Семенов.

## Рекомендации по улучшению настроения:

- определите причину своего настроения (что радует, что беспокоит, почему, а могло ли быть иначе, какие могут быть последствия).
- попробуйте включить музыку, сделать гимнастику, отправиться на прогулку, прокатиться на велосипеде, пробежать вокруг дома, чтобы настроение стало лучше.
- если хотите, выучите

настроение А.Семенова о настроении.

- пойдите к друзьям, включитесь в общую деятельность.
- подумайте о хорошей стороне жизни.
- не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков.
- думайте и ведите себя жизнерадостно.

Если случилась неприятность:

Не торопитесь действовать; дайте себе работу, поплачьте, отдохните, усните; примите неудачу; считайте, что не всё потеряно; пропишите себе труд; займитесь музыкой, любимым делом; почитайте книгу; пусть поможет юмор.

## Ситуация «Гнев учителя»

Вы пришли, как обычно, в школу. Ваш чем-то рассерженный классный руководитель уже ожидает вас и неожиданно обрушивается на вас с обвинениями, что вы что-то забыли сделать (не сдали зачет по физкультуре, не исправили двойку по математике и т.п.).

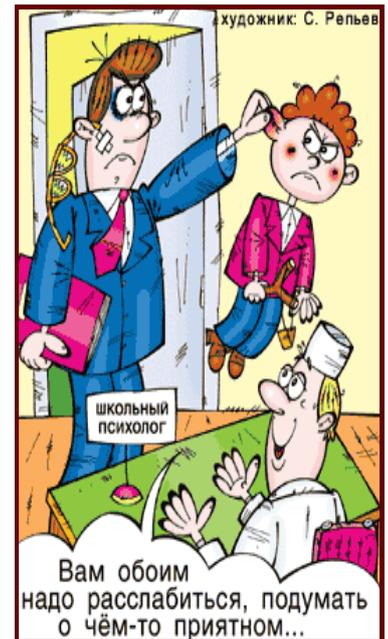
Задание. Проанализируйте свою реакцию. Какие у вас возникли мысли? Что

бы вы почувствовали, если бы подобная ситуация произошла в детстве? Чувствуете ли вы это сейчас? Как поступил бы сейчас ваш отец? Ваша мама (бабушка, дедушка)? Ваши действия сходны с действиями ваших родителей? Как лучше всего поступить, чтобы не испортить себе настроение?

Социально-приемлемые

позиции:

- ☉ проявление самообладания и выдержки независимо от обстоятельств;
- ☉ уважение себя и учителя;
- ☉ стремление разобраться в обстоятельствах, умение признать свою вину;
- ☉ стремление избежать конфликта;
- ☉ прощение.



## Мысли мудрых:

То, что начато в гневе, кончается в стыде  
(Л.Толстой).

Владей страстями, иначе страсти овладеют тобой  
(Эпиктет).

Лучший способ поддержать себя – это поддержать кого-нибудь  
(Марк Твен).

Весёлость – самая выдающаяся черта человека  
(Ф.Достоевский).



\*\*\*

Вовочка приходит из школы с фингалом под глазом.  
 Отец его спрашивает:  
 — Что, напали?  
 — Да, часы хотели отобрать.  
 — Так ты их опознать - то сможешь?  
 — А чё я-то? Пускай теперь их родственники опознают...

\*\*\*

Получив двойку по информатике, Вовочка удалил страницу и переформатировал дневник.

Мама спрашивает у Вовочки:  
 - Как дела в школе?  
 - Учительница сказала, что я совсем не знаю математики,  
 - И поставил мне в дневник какую-то цифру.

\*\*\*

Учительница - Вовочке:  
 - Вовочка, почему у тебя в диктанте такие же ошибки, как у твоей соседки по парте Сидоровой?  
 - Так у нас ведь одна учительница, Марь Иванна!

## Б а к л а н о в с к а я ш к о л а

### Ш к о л ь н а я   г а з е т а

Выпускается еженедельно.  
 Тираж - по мере надобности, но не менее 5 экземпляров.  
 Выпускается в 5 кабинете.

Редакционная коллегия:  
 Пока гл.редактор: Милов В.В.  
 Зам. гл.редактора: Суворова Ирина.

Наборщик: Пичеев Андрей.  
 Оформление: Microsoft Publisher.

**НАША ГАЗЕТА  
- ДЛЯ КАЖДОГО  
УЧЕНИКА!**

**Школьная газета**

\*\*\*

Первоклассника тащат в школу.  
 Он во всю упирается и кричит:  
 - Одиннадцать лет !!! За что !!!???

\*\*\*

- Скажи, Вовочка, какой предмет тебе больше всего нравится в школе?  
 - Звонок, папа.

\*\*\*

Учительница:  
 - Вовочка, почему ты опять опоздал?  
 Вовочка:  
 - Ну, Марья Ивановна, ну вы же сами говорили, что учиться никогда не поздно.

\*\*\*

- Где твоя тетрадь, Вовочка?  
 - Она скончалась.

## Тест. Тест? Тест!

Умение внимательно слушать и слышать собеседника — очень важная черта человека. Есть люди, которые больше любят слушать себя, чем других. У них наверняка проблемы с общением. А умеешь ли слушать ты?

**1. Что приходит тебе в голову, когда ты представляешь себе потрескивающий в камине огонь?**

- А) праздник с друзьями;
- Б) средневековый замок;
- В) шикарный особняк.

**2. Случалось ли, что, сделав другу подарок, впоследствии ты понизил его неуместность?**

- А) никогда;
- Б) к сожалению, довольно часто;
- В) лишь однажды.

**3. Если тебе нужно сделать сообщение по школьному радио (на школьной конференции), то вероятнее всего ты будешь говорить:**

- А) громко и отчетливо;

- Б) сдержанно и тихо;
- В) как обычно.

**4. Знаешь ли ты наизусть какие-либо песни и можешь ли ты их пропеть в классе (на школьном вечере)?**

- А) нет, не слушаю современные песни;
- Б) только те, что учили в начальной школе;
- В) я могу напеть мелодию, но слова всегда забываю.

**5. Что приходит тебе на ум при виде маленьких утят?**

- А) они беспомощны;
- Б) они задорные и чуть умничают;
- В) они неповоротливы.

**6) Бывает ли, что во время беседы ты прерываешь своих друзей рассказами о своих приключениях?**

- А) редко, чаще просто слушаю других;

- Б) часто;
  - В) только если повисла пауза.
- 7. Какой из аттракционов в парке ты посетишь в первую очередь?**
- А) дорогу ужасов;
  - Б) представление фокусника;
  - В) комнату смеха.

**Суммируй баллы:**

Вопросы	1	2	3	4	5	6	7
А	3	3	3	1	2	2	1
Б	2	1	1	3	3	1	3
В	1	2	2	2	1	3	2

7-11 баллов: Поздравляем! О тебе можно сказать что ты хороший собеседник.

12-16 баллов: У тебя всё зависит от настроения. Если у тебя плохое настроение, то и собеседник из тебя никакой. Но иногда ты бываешь терпеливым слушателем.

**Анекдот**

Вовочка рассказывает соседу по парте:

- Вчера отец меня два раза выпорол.  
 - За что?  
 - Первый раз - когда я показал ему дневник. А там такие отметки, такие записи! А второй - когда он понял, что это его старый дневник.

\*\*\*

Вовочка с папой в Московском зоопарке. Подошли к клетке с огромным сибирским тигром. Папа рассказывает Вовочке, какое это опасное и свирепое животное. Вовочка слушал, слушал его и наконец спрашивает папу озабоченно:  
 - Па, а вот если тигр вырвется из клетки и скушает тебя....  
 - Да, сынок, - спрашивает папа, - так что?  
 - А каким мне тогда автобусом домой добираться?...

**Анекдот**