

## Акция

## В АВАНГАРДЕ МОЛОДЕЖЬ

В Кардымовском районе с начала октября этого года проходит акция «Свет в окне».

Цель акции – оказание помощи гражданам пожилого возраста и инвалидам, которые в ней нуждаются. В списке на оказание помощи значатся 18 человек из разных населенных пунктов: Кардымова, Шокина, Молькова. Разнообразен и фронт работы, который необходимо выполнить по этим адресам: уборка территории вокруг домов, мытье и оклейка окон, перекопка огородов.

В данной работе задействованы сотрудники социальной службы, преподаватели школ и учащиеся.

Безусловно, основную часть работ выполняют школьники в свободное от основной деятельности время. Подходят они к данному мероприятию неформально. Особенно приятно, когда проделанная ребятами работа нравится и в свой адрес они слышат слова одобрения и поддержки. Доброе отношение подталкивает ребят делать добрые дела.

В акции «Свет в окне» уже приняли участие ученики 10 «А», 10 «Б», 11 «А», 11 «Б», 9 «А», 9 «Б» классов Кардымовской средней школы. Координатором всех заинтересованных сторон является Е.Н. Семенова – заведующая отделением Кардымовского центра социального обслуживания населения.



Сомнений в том, что начато хорошее, доброе дело ни у кого не возникает. Наши подростки успешно справляются с поставленными перед ними задачами, причем сами при этом получают моральное удовлетворение от своей причастности к социально-значимому проекту. Оказание помощи всегда было добрым, достойным делом, а то, что в авангарде стоит наша молодежь – приятно вдвойне.

Е. БУГАЕВА

## Библиотека

## ЗНАЙ И ЛЮБИ СВОЙ КРАЙ

С 20 по 26 октября учащиеся 2-х классов посетили центральную районную детскую библиотеку. Для них были подготовлены интересные познавательные мероприятия: заочное видеопутешествие «Памятные места Кардымовского района», час рассказа «История возникновения Смоленска» и музыкальная беседа «Великий русский композитор М. И. Глинка» в рамках «Музыкальной гостиной».

ствия они посмотрели фильм «Соловьёва переправа», созданный сотрудниками Кардымовского районного историко-краеведческого музея и общественного музея Соловьёвского СДК.

Во время мероприятия «История возникновения Смоленска» работники библиотеки познакомили ребят с различными гипотезами происхождения названия города. А также рассказали о первом упоминании города Смоленска в



Цель этих мероприятий – познакомить детей с историей нашего края, с его достопримечательностями и памятными местами, со знаменитыми людьми. В ходе мероприятий сотрудниками детской библиотеки использовались современные компьютерные технологии.

Видеопутешествие «Памятные места Кардымовского района» началось со знакомства со Старой Смоленской дорогой. Ребята узнали, что эта дорога проходила по территории Кардымовского района, а история этой дороги берёт своё начало с XIV - XV веков. Следуя по Старой Смоленской дороге, были сделаны остановки в деревнях Лубино, Соловьёво, Пнёво (Слобода), которые имеют древнюю историю и знамениты своим героическим прошлым.

Всем присутствующим интересно было познакомиться со старинной русской деревней Тюшино и памятником архитектуры XIX века - усадьбой помещиков Гаузеров.

Далее ребята услышали рассказ о храмах в д. Николо-Яровня, Шестаково и Смогири. В заключение своего путеше-

русской летописи, о древних славянских курганах в Гнёздове, о последних археологических находках на площади Победы в городе Смоленске во время строительства подземного перехода в 2010-2011 гг.

Занятие в «Музыкальной гостиной», подготовленное преподавателем школы искусств Л.И. Джумазаде, было посвящено нашему знаменитому земляку композитору М.И. Глинке. Ребята имели возможность послушать фрагменты прекрасной музыки из оперы «Руслан и Людмила».

Все эти мероприятия проходили в рамках предметной недели по краеведению, которая была организована в Кардымовской средней школе. Классные руководители 2-х классов Пономарёва О.И., Курганская Р.Г., Караман И.С. благодарят коллектив Кардымовской детской библиотеки за подготовленные мероприятия, которые способствуют формированию у младших школьников интереса к истории смоленского края, учат любить и познавать родные места.

И. ЗЕЛИНСКАЯ

## Это надо знать!

## ПОБОРОТЬ ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЛЕГЧЕ СЕГОДНЯ, ЧЕМ ЗАВТРА

Нечто бестелесное, нечистое, едкое и вонючее сделалось для людей удовольствием и даже необходимостью жизни (Гуфеланд)

Вид школьников, курящих за углом школы, давно стал привычным для многих. Те, кто курит сам, не видят в этом никакой опасности, так как считают табакокурение - безобидной привычкой, связанной с весьма незначительным вредом для здоровья. А между тем проблема подросткового курения на сегодняшний день — крайне болезненная тема. Абсолютное большинство школьников старших классов (и не только!) курят, и не просто балуются, а употребляют до пачки сигарет в день.

Согласно статистики, 59% российских подростков в возрасте от 12 до 17 лет хотя бы раз в жизни пробовали курить. Причем, если среди 12-летних таких подростков 30%, то среди 16-летних эта цифра возрастает почти вдвое. Из тех подростков, которые хотя бы раз в жизни пробовали курить, большинство (60%) курят и поныне.

Во многом такой большой процент курящих школьников объясняется тем, что подростки мало заботятся о своем здоровье и не могут в силу своей неопытности и незрелости оценить всю тяжесть последствий. Они думают, что избавиться от этой привычки просто - достаточно выбросить сигарету. Однако сделать это не так легко, и об этом может сказать любой курильщик.

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. Но, ни в коем случае не токсинов - в том числе и из табачного дыма.

## ТЯЖЕЛОЕ ДЫХАНИЕ

Например, формирование легких у ребенка анатомически завершается только к 12 годам. А физиологически и того позже - к 18, а у некоторых до 21 года. Да и все остальные органы начинают работать во «взрослом» режиме только после достижения человеком совершеннолетия.

При курении в кровь ребенка поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ проще присоединяется к гемоглобину, замещая кислород, и при достаточной концентрации способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма. Из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушь» - недостаток кислорода. На этапе роста организма это становится большой опасностью.

Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закурив в младших классах школы, то уже к 12-13 годам у него могут появиться одышка и нарушение сердечного ритма. Даже



при стаже курения в полтора года, по наблюдениям ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания.

Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышка, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.

## ОПЯТЬ ДВОЙКА

Не менее сильно никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются на мозге ребенка. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, его функции.

У курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений.

## Молодежная субкультура

## ЧЕТКАЯ ГРАНЬ СТРЕЙДЖЕРОВ

Straight Edge (Страйт эдж), как много смысла в этих двух словах, но как мало об этом знает большинство людей. Да и откуда знать - то? Центральные телеканалы и радиостанции молчат, но мы молчать не будем и с головой окунём вас в мир активной жизненной позиции, здорового тела и духа!!!

Straight Edge (рус. четкая грань) - философское ответвление от панк и хардкор субкультур, возникшее на стыке 70-х - 80-х годов прошлого века и ставшее в некоторой степени антиподом своих прародителей. В своей простейшей форме философия straight edge отрицает употребление алкогольных напитков, табака, и любых наркотических веществ (в дальнейшем - ТРИ НЕТ!).

Несмотря на то, что движение зародилось на восточном побережье США, оно быстро распространилось по всей территории Соединенных Штатов и Канады, а впоследствии и по всему миру.

Самым известным символом straight edge культуры является крест («X») и это абсолютно не случайно. По данным нескольких интервью, проведенных журналистом Майклом Аззеррадом, появление такого «X» связано с коротким турне группы «The Teen Idles», прошедшим в 1980 году. В одном из ночных клубов Сан-Франциско у группы был назначен концерт, но по прибытию в клуб его менеджеры узнали,

что все музыканты были младше возраста, при котором разрешалось употребление спиртных напитков. Участники группы изначально не хотели пускаться в помещение, но впоследствии на их руки были нанесены большие черные символы «X», как знак того, что спиртное им продавать нельзя. По возвращению в родной Вашингтон «The



Teen Idles» предложили ту же систему для использования в местных клубах, чтобы подростки могли посещать концерты, не употребляя алкоголь. В том же году группой был выпущен мини-альбом «Minor Disturbance», на обложке которого видны две руки с черными «X» на тыльных сторонах. Вскоре после этого символ начали напрямую связывать с образом жизни straight edge. Зачастую используется вариант, состоящий из трех символов «X» («XXX») - т.е.

Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков.

Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым. Никотиновая зависимость у ребенка формируется очень быстро. Ведь нервная система в таком возрасте еще очень незрелая и воздействие на нее любого психоактивного вещества, к которым относится и табак, будет вызывать более сильный эффект, чем у взрослого организма.

## ПОДУМАЕМ О БУДУЩЕМ?

Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться гормональный статус. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем.

Например, у курящих школьников вероятность болезненных менструаций увеличивается примерно в полтора раза по сравнению с девочками, не прикасавшимися к табаку.

Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом: с хронической obstructивной болезнью легких, большим сердцем и избыточным весом.

Вред курения для подростков очень многогранен, сложен, практически непредсказуем. Ясно одно — чем раньше молодые люди приобщаются к курению, тем раньше наступает расплата в виде тяжелых заболеваний, практически не поддающихся излечению, поскольку организм вырос в условиях никотиновой интоксикации. А теперь спросите себя: готовы ли вы променять здоровую и насыщенную интересными событиями жизнь на одну выкуренную сигарету?

О. ЗЕЛЕНЕЦКАЯ

Е. БУГАЕВА