



## Содержание номера

**Событие** Фестиваль педагогических идей

**Каникулы** Репортаж корреспондентов классов гимназии об осенних каникулах

**Любителям чтения** Советую прочитать. Анна Сафонова

**Конкурс** «Мисс элегантность» и «Мистер элегантность»

**Тема месяца** Ноябрь – месячник профилактики вредных зависимостей

- Тест «Насколько вы зависимы от сигареты»
- Как бросить курить?
- 8 способов сказать «Нет»
- Конкурс знатоков вопроса
- Конкурс антирекламного рисунка

### Событие

## Фестиваль педагогических идей «Образование 2011»

С 04 по 26 октября 2011 г. в гимназии-колледже проходил первый этап городского фестиваля педагогических идей «Образование 2011», цель которого - активизация научно-методической и инновационной деятельности педагогов, поиска новых форм и методов обучения и воспитания, выявление и распространение эффективного педагогического опыта

В первом этапе приняли участие 17 учителей-предметников гимназии-колледжа, отстаивавших право назваться победителем фестиваля педагогических идей. Фестиваль прошел на высоком профессиональном уровне и показал, что в гимназии-колледже работают педагоги с огромным творческим потенциалом.

Учителя-предметники дали открытые уроки в форме комбинированного урока, урока-практикума, мастер-класса, продемонстрировали умение применять



современные образовательные технологии. Более половины учителей на уроке использовали возможности интерактивной доски.

Администрация гимназии-колледжа, руководители методических объединений с удовольствием отметили высокий методический уровень и качественное дидактическое обеспечение уроков, которые провели учителя-предметники: Пономаренко Н.Н., Зубович Л.С., Костромина О.А., Филатова Н.Г., Горобец Т.М., Глёкова Е.А., Автушенко Э.Д., Скрипка И.А., Дубровская А.В., Дорошенко М.И., Короткина И.Л., Пименова Л.В., Сорочинская О.А., Клепчукова Г.А., Ивановская А.В., Ольшевская Т.В., Тимошкова О.Н.

Победителями I этапа фестиваля педагогических идей «Образование - 2011» в гимназии-колледже стали учитель

математики Клепчукова Г.А. и учитель белорусского языка и литературы Глёкова Е. А.

Глёкова Е. А. 18 ноября представляла наше учебное заведение в финале, во II этапе городского фестиваля педагогических идей «Образование 2011».

18 ноября в гости к учащимся и педагогам пришли члены жюри фестиваля, методисты и ведущие специалисты отдела образования Могилевского горисполкома. В рамках конкурса Елена Александровна провела в 5а классе комбинированный урок по теме «Знакі прыпынку ў сказах з аднароднымі членамі». Использование возможностей интерактивной доски, дидактического материала по темам «Музыка» и «Осень», отрывков из музыкального произведения содействовало реализации целей урока, развитию творческих способностей учащихся, воспитанию эстетического вкуса.

Членам жюри урок понравился, они высказали удовлетворение работой учителя, уровнем его профессиональных умений и навыков, активностью учащихся, уровнем их знаний по белорусскому языку, уровнем владения ими родным языком.

Ученикам 5а класса урок также очень понравился. По окончании урока мы попросили их рассказать о своих впечатлениях об открытом уроке.

**Зяцькова Анастасія:** «Мне очень понравился этот урок. Мы работали с интерактивной доской, слушали музыку. Мне очень нравится работать с Еленой Александровной и другими нашими учителями, они все очень интересно рассказывают»

**Дубровская Мария:** «Мне понравилось то, что наша учительница осталась довольна нами, а мы остались довольны ею. Мне понравилось всё»

**Караваева Дарья:** «Все ученики были очень активны, хотелось бы, чтобы так было всегда. Урок длился недолго, но мне бы хотелось, чтобы весь день был полон такими прекрасными уроками. Я болела за свою учительницу. Елена Александровна, вы лучшая!»

**Константинов Давид:** «Урок был просто супер! Учительница все очень понятно объясняла, была доброй и веселой»

**Баранова Валерия:** «Я на уроке чувствовала себя спокойно. Все волновались, но меня это не смущало. Меня не смущали гости, сидящие в конце класса»

**Бурдина Александра:** «Атмосфера на уроке была теплая и веселая. Мне показалось, что новая тема была легкой. Мне этот урок запомнится надолго»

**Авласцова Вероника:** «Я очень рада, что у нашего класса получилось создать очень хорошее впечатление»

**Даниленко Александра:** «Я даже не могу описать словами, как мне понравился этот урок. Была очень дружелюбная атмосфера. Я себя чувствовала уютно и хорошо»



## УРА, КАНИКУЛЫ!!!

## Репортажи корреспондентов классов об осенних каникулах

## Соскучились по льду!

Как только закончилась учеба, мы сразу же решили, что



нужно обязательно куда-то сходить классом, тем более, что мы давно не выбирались куда-то вместе. Да и в это раз без нашего прекраснейшего классного руководителя – Анжелы Викторовны не обошлось. Это была ее инициатива пойти на каток. Идея была хорошая - и долго нас уговаривать не

пришлось, т.к. все соскучились по льду. Правда, жаль, что не все смогли пойти (было бы еще веселее). Зато некоторые пришли со своими родственниками, некоторые с друзьями - в целом собралась хорошая компания. Было весело, круто и прикольно! Кто-то еле передвигался у бортика, кто-то зажигал на льду, а кто-то просто катался в свое удовольствие. Ну а если кого-то



«ловили» наши «мегапапарацци» Анжела Викторовна и Елена Леонидовна, мама

Настя Курчевской, то мы позировали для фото на память. В итоге, все были довольны посещением катка, никто не пожалел о том, что «выбрался» из дома и так активно и весело провел время. А какое это счастье, когда ты СНИМАЕШЬ коньки!!!!!!!!!!!! Оказывается, так здорово

просто ходить по твердой поверхности! В общем, надеюсь, это было только открытие «ледового периода»! С нетерпением жду следующего «похода»!

*Трандофилиди Виктория, 9б класс*

## Здорово вместе!

Каникулы пролетели незаметно, но все же мы успели с классом посетить каток и кинотеатр «Октябрь». Ходили не все, но было весело. Мы любим спорт. Каток – это прикольно, особенно, когда не очень хорошо катаешься и падаешь - весело! Приходишь домой, смотришь на синяки на коленях и вспоминаешь, как круто ты провел время! Все-таки хорошо, когда класс

собирается вместе и отдыхает от «трудовых будней»! Эх! Были бы каникулы чуточку подлиннее!!! Ведь отдыхать нужно МНОГО!!!!!!

*Воропаева Мария, 9б класс*

## Встреча с американским кинематографом

Завершить такие короткие и так быстро закончившиеся каникулы ученики 9б класса решили походом в кино. Поэтому в последний день каникул самые активные и непоседливые ученики оторвались от своих компьютеров, вышли из интернета и пришли в кинотеатр «Октябрь». Я, конечно же, составила им компанию. Честно говоря, ничего особенного от этого вечера я не ждала, так как фильм «Живая сталь», выбранный детьми,

меня как-то не очень вдохновлял: очередной американский фильм про роботов! «Но, в конце – концов, главное не КУДА, а С КЕМ!» – решила я и отправилась на встречу с американским кинематографом и моими белорусскими детьми!

Как ни странно, фильм меня приятно удивил! Он оказался не просто «стрелялкой»: много внимания в фильме было уделено взаимоотношениям людей, их чувствам. В общем, фильм оказался очень эмоциональным и даже трогательным.

Некоторые из учеников тоже оказались ОЧЕНЬ эмоциональными и ... трогательными: громко аплодировали победам главных героев, бурно выражая свою радость, переживали, так же бурно негодовали против происков отрицательных персонажей. Мне очень нравится, когда люди так открыто, искренне и непосредственно выражают свои чувства. Так что от этого я тоже получила заряд положительных эмоций!

А после окончания сеанса единогласно решили: «идем на «Сумерки. Рассвет»!!!!

*Дубровская А.В., классный руководитель 9б класса*

## Скользкие выходные

Все люди хотят проводить свой досуг весело и интересно! Так, на осенних каникулах ученики 8 б класса отправились в Ледовый дворец. Час ожидания и большая очередь оправдали себя. Не все

хорошо умели кататься, кто-то не мог стоять на коньках, кто-то плакал, а кто-то скользил по льду как известный на весь мир фигурист.

Классный руководитель - Сермяжко Элеонора Евгеньевна здорово подбадривала тех, кто не умел, чтобы они пробовали

снова и снова. Современная музыка поднимала настроение. Мы

прекрасно провели эти сорок минут: получили массу впечатлений,

нашли новых друзей. Даже холод не испортил настроение. Мы с нетерпением ждем нового похода на каток и советуем сходить и вам...

*Кулешов Алексей, 8б класс*



## Исторические места Могилевщины

«Кто на лавочке сидел,  
Кто на улицу глядел,  
Толя пел,  
Борис молчал,  
Николай ногой качал...»

А наш класс тем временем отправился в поход. Поход по Любужскому лесопарку оказался очень интересным для нас. Мы узнали много нового друг о друге, а также о бескрайних лесах нашей Беларуси, которые, кстати сказать, занимают огромную площадь по территории нашей страны и являются одним из непосредственных символов нашего края.



счастливые мы отправились в «Землянку».

Её посещение было данью памяти воинам, которые защищали нашу Родину во время Великой Отечественной Войны.



завороженно наблюдали за действиями героев.

В четверг каникулярной недели мы были в библиотеке, где узнали об истории нашего Могилёва, об именах наших соотечественников, которые сделали много для нашей страны и мира.

Заключительным мероприятием на наших каникулах был поход в Могилёвский Областной Драматический Театр, в котором приняли участие и мамы некоторых учеников. Несмотря на возраст участников похода, смеялись все без исключения.



Каникулы прошли познавательно, интересно, но, к сожалению, быстро!!! Мы будем с нетерпением ждать следующих!!!

*Сафонова Анна, 7 «а» класс*

## Веселые выходные

Надеюсь, вы весело проводите выходные?

В воскресенье наш 5 «а» ходил в Ледовый дворец на массовое катание на льду. Было здорово! Но вместе с тем было и немного страшно. А знаете почему? Потому что катается очень много



людей: примерно 100 человек, а может, и больше. Несмотря на то, что не все умели кататься, мы полным составом не побоялись выйти на лед. Из Ледового все выходили веселыми и радостными. И, заметьте, почти все научились кататься!!! Без падений и легких ушибов не обошлось, но это не помешало получить много положительных эмоций, а также не отбило желание прийти на каток еще раз!

Мы отлично провели время!

*Авласцова Вероника, Леонова Элина, 5а класс*

## Киноманы 3Г

Мы уже давно забыли, что есть такое словосочетание «осенние каникулы». Но если так можно назвать те три праздничных дня в начале ноября, то это и были наши каникулы в миниатюре.

Впрочем, на выходные дни у нас была запланирована довольно насыщенная программа, правда, не всё осуществилось (по независящим от нас причинам). Так что мы воплотили в жизнь только ее часть – поход в кино. Собирались давно, но выбрались только сейчас, когда фильм, который мы хотели посмотреть, уже шел в кинотеатре «Космос».

В этом кинотеатре мы, почти всем классом, были в первый раз. Надо признаться, что зал нам понравился: небольшой, уютный, свежееотремонтованный. Да и билеты несколько дешевле (видимо, благодаря периферическому расположению кинотеатра), чем, например, в «Чырвоной зорцы». И комедия «Пять невест» оказалась вполне неплохой: про весну, молодость, любовь. Девчачья часть нашего класса осталась весьма довольна: актеры молодые-красивые,



сюжет легкий-приятный, юмор добрый-простой. Мужская же часть отреагировала по-разному: кто-то сме писал, кто-то слушал, кто-то спал! Да мы и не ждали одинаковой реакции, главное - мы провели эти несколько часов вместе. Так что практикуйте коллективные мероприятия – рекомендуем!!! Ведь не обязательно, чтобы каникулы длились неделю, можно просто устроить себе каникулярных три часа!

*Коллектив учащихся 3 курса гр. Г*

## Учеба лидеров ученического самоуправления



В гимназии-колледже уже не первый год работает школа «Лидер», занятия в которой призваны способствовать выявлению лидерского потенциала учащихся; содействовать развитию их лидерских качеств, формированию

навыков общения, умению понимать себя и других.

С ребятами, которые занимаются в школе «Лидер», работает педагог-психолог Чернявская Евгения Анатольевна. В состав группы входят активисты органов ученического самоуправления и все, желающие развить организаторские, лидерские качества.

Школа «Лидер» открыта для всех желающих и приглашает творческих, активных, опытных и начинающих старост и руководителей комитетов классов на свои занятия.



На первой встрече лидеров, которая состоялась на каникулах, 3 ноября, было весело и интересно. Среди участников – представители 5,6,8,9-х классов.



Мы, ученики 5-х классов, лучше узнали не только друг друга, но и познакомились со своими старшими товарищами,

перебрасывая психологический цветной мячик и рассказывая о себе. Играли в разные психологические игры («Порослячи бега», «Закончи фразу»), создавали «дерево успеха» с пожеланиями. В конце занятия мы передавали зажженную свечу друг другу и говорили хорошие слова, а потом все вместе задули её, как на любимом добром празднике.



Обязательно приходите на следующее занятие! Будем рады встрече!

*Педагог-психолог Чернявская Е.А и начинающие лидеры 5 «а» класса Авласцова В. и Гусейнова В.*

## В гостях у Департамента охраны



2 ноября наш 5 «А» класс вместе с 5 «Б» посетили Департамент охраны Октябрьского района. Мы побывали в спортзале, где нам разрешили познакомиться на разных тренажерах. Мальчики били по груше, а девочки занимались на беговой

дорожке и терминировались на велосипеде. Затем нас провели в класс, в котором показали, как пользоваться пистолетом Макарова, автоматом Калашникова, дали подержать наручники, милицейскую «дубинку» и разрешили одеть всем желающим бронежилет и шлем.



После этого нас отвели к вольерам для собак, показали тренировку служебных собак и даже разрешили принять в ней участие. Нас познакомили с собакой-чемпионом 2011 года,

благодаря которой было раскрыто более 10 преступлений. Нам разрешили погладить собаку, но она от нас все время убегала. В Департаменте нам очень понравилось, советуем всем побывать там на экскурсии.



## Авласцова Вероника и Гусейнова Валерия, 5а класс 9 «А» на выставке «Парад кукол»

Наш классный руководитель Чернявская Евгения



Анатольевна предложила нашему классу посетить удивительную выставку. Санкт-Петербургская компания «Дом кукол» впервые представила могилевчанам уникальную

экспозицию костюмированной фарфоровой куклы ручной работы «Парад кукол». В выставочном зале краеведческого музея демонстрируются фарфоровые куклы и маски, выполненные мастерами в единственном экземпляре.



На выставке представлены 100 фарфоровых кукол, одетых в исторические, «сказочные», бытовые костюмы XVIII-XX веков: бояр, дворянской и придворной знати, военных, простолюдинов. Вершиной красоты и изящества стали куклы в костюмах цариц и императриц Российского престола.

Оригинальным украшением коллекции являются куклы-шкатулки и куклы-конфетницы. Представленные куклы - это настоящие произведения искусства!



Некоторые скажут, что куколки – это несерьезно. Но, глядя на них, получаешь истинное эстетическое удовольствие. Мы уже давно не играем в куклы, а жаль. Очень хотелось хотя бы прикоснуться к этой красоте!

Выставка «Парад кукол» - это редкая возможность полюбоваться неповторимыми авторскими работами. Она интересна не только историкам и специалистам в области моды, но и модницам всех возрастов.

Поторопитесь, до 27 ноября еще успеете!

*Алехнович Виктория и Протасова Анастасия. 9 «а» класс*



## 9 «А»+5 «А» = хорошая компания!

Каникулы – замечательное время! А эти, осенние, были особо запоминающимися. Солнечная погода располагала к прогулкам по нашему любимому Могилеву, настроение было чудесное, душа требовала праздника...



И мы устроили себе праздник – составили и выполнили богатую культурную программу: посетили драмтеатр, каток, отметили день именинника в кафе, но самым масштабным был поход в Ратушу. Нас было много,

почти тридцать человек, т.к. изучать историю нашего родного города вместе с нами согласились ученики 5 «а» класса. Они нам очень понравились – веселые и озорные дети!



В Ратуше мы увидели много интересного: и старинные вещи, найденные на раскопках, и воссозданные интерьеры с громоздкой дубовой мебелью, и зал для торжественных мероприятий с



портретной галереей знаменитых земляков (мы даже посидели на стульях для почетных гостей), и крутую лестницу, и большие ЖК-экраны, показывающие в режиме реального времени прилегающие к Ратуше улицы города (на Ратуше установлены видеокamеры). Экскурсовод очень



интересно рассказывал об истории Могилева (мы даже не устали).

Потрясающее место! Мы гордимся нашим городом с такой богатой и интересной историей!  
*Авласцова Вероника (5а класс),  
Алехнович Виктория (9а класс)*



## Запоминающиеся каникулы 5б класса

Наши каникулы прошли просто замечательно! Мы ходили нашим дружным классом в питомник, в библиотеку, в кафешку, в кино и просто гуляли по городу.

В питомнике мы видели настоящее ружье, наручники и дрессированных собачек, которые показывали разные трюки и искали варежки. Сначала было страшно входить, но потом оказалось, что собачки дружелюбные и милые. Одну нам даже разрешили погладить!

В библиотеке им. К. Маркса нам рассказали о русских поэтах и писателях, об известных людях, в честь которых названы улицы нашего города.

### Любителям чтения

#### Советую прочитать Анна Сафонова, 6а класс

Не так давно я прочитала книгу о приключениях Томека Вильмовского. Её автор – популярнейший польский детский и юношеский писатель

Альфред Шклярский.

Эта книга о добре и чести, благородстве и достоинстве, смелости и отваге одиннадцатилетнего мальчика. Кроме захватывающих приключений, в этой книге есть много интересных фактов и географических сведений.

Мне жаль тех людей, которые не читали о приключениях Томека. Я думаю, что эта книга одна из тех книг, прочитав которые, хочется жить!!!

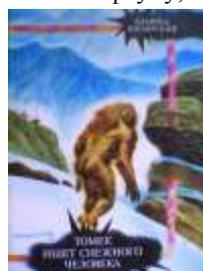
**Справка пресс-центра.** Альфред Шклярский принадлежит к числу популярнейших польских писателей, пишущих для молодежи. Читателям особенно понравился цикл приключенческих романов Шклярского. Цикл объединен образами главных героев, путешествующих по разным экзотическим странам земного шара. Несмотря на общность героев, каждый



роман представляет собой отдельную книгу, содержание которой определено путешествиями и приключениями Томека Вильмовского, юного героя романов, и его взрослых товарищей.

Первая книга о Томеке Вильмовском под названием «Томек в стране кенгуру» появилась в 1957 году и сразу приобрела огромную популярность у юных читателей. За ней последовали «Томек на черном континенте» (1958), «Томек на тропе войны» (1959) и другие. Всего им написано 9 книг о полюбившемся читателю герое. В своих книгах автор красочно и очень реалистично описывает далекие страны и земли, их флору и фауну, обычаи жителей. Интересно, что Шклярский никогда не видел эти страны своими глазами, а мир познавал дома по книгам и журналам. Последняя книга цикла «Томек в стране фараонов» (1994) вышла в свет через 2 года после смерти писателя.

Кроме достоинств, присущих вообще книгам приключенческого характера, романы Шклярского отличаются большими ценностями познавательного порядка.



В сентябрьском номере газеты «Камертон» мы объявили конкурс на звание «Мистер элегантность» и «Мисс элегантность». Каждый классный коллектив выдвинул претендентов своего класса на эти номинации, их фотографии мы размещаем на страницах газеты. Равняйтесь на лучших представителей делового стиля! Напоминаем, что конкурс будет проводиться каждую четверть.

На звание «Мистер элегантность» претендуют:



5а класс  
Лишанков  
Антон



5б класс  
Секушенко  
Артем



6а класс  
Клугман Илья



6б класс  
Лапшин Владислав



Ивчин Станислав



7а класс  
Федоров Никита



7б класс  
Калинин Олег



Минаев Владислав



8а класс  
Дорошков  
Константин



8б класс  
Гузий  
Иван



9а класс  
Воронин  
Леонид



Короткевич  
Олег



9б класс  
Волчков Михаил



1 курс гр. А  
Степанов Эльдар



1 курс гр. Б  
Хуснутдинов  
Алексей



2 курс гр. А  
Поддубный  
Артем



Станкевич Артем



2 курс гр. Б  
Карпенко  
Роман



3 курс гр. А  
Тучков Алексей



3 курс гр. Б  
Пилипенко Павел  
Рыбаков Вениамин



3 курс гр. В  
Калоша  
Александр



3 курс гр. Г  
Быков Александр

Поздравляем победителей Лишанкова Антона, Минайлова Владислава, Волчкова Михаила, Карпенко Романа, Тучкова Алексея, Быкова Александра!!!

**На звание «Мисс элегантность» претендуют:**

**5а класс  
Трапянкова  
Анастасия**



**5б класс  
Некрасова Мария**



**6а класс  
Беловешкина  
Анна**



**6б класс  
Семенович  
Елизавета**



**7а класс  
Адамченко Мария**



**Бушлякова Алина**

**7б класс  
Гаврилюк Ольга**

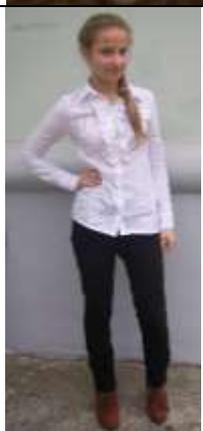


**8а класс  
Пестова Марина**

**9а класс  
Протасова Анастасия  
Ганжажара Елизавета  
Карпеченко Виктория**



**8б класс  
Бехова Кристина**



**9б класс  
Борисевич Алина**



**1 курс гр. А  
Попуренко  
Инна**

**1 курс гр. Б  
Гречихина Зинаида**



**2 курс гр. А  
Короткевич  
Татьяна**



**2 курс гр. Б  
Грибусова Валерия**



**3 курс гр. А  
Гомелькова  
Вероника**



**3 курс гр. Б  
Киселева Виктория  
Бабкова Валерия**

**3 курс гр. В  
Таранкова Валерия**



**3 курс гр. Г  
Гузий Яна**

**Поздравляем победителей Трапянкову Анастасию, Бушлякову Алину, Борисевич Алину, Грибусову Валерию, Гомелькову Веронику, Гузий Яну!!!**

## Ноябрь – месячник профилактики вредных зависимостей

### Тест

#### Насколько вы зависимы от сигареты



any4ware.com

Все курильщики хотят бросить курить. А если они вслух не соглашаются, то просто лукавят, ведь дурная привычки, все равно, сколько времени она у вас имеется, рано или поздно дает знать ухудшившимся здоровьем и внешним видом. Но не всегда получается бросить курить, даже, если есть огромное желание. Этот тест поможет вам понять, насколько вы зависите от своей привычки, а это значит, вы поймете, какие усилия вам понадобятся, чтобы от нее избавиться.

#### Вопросы теста:

##### 1. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?

До 15 шт. — 0

15—20 шт. — 1

Более 20 шт. — 2.

##### 2. Каково содержание никотина в сигаретах, которые вы курите?

До 0,8 мг — 0

0,8—1,5 мг — 1

Более 1,5 мг — 2.

##### 3. Глотаете ли вы дым, когда курите?

Никогда — 0

Иногда — 1

Всегда — 2.

##### 4. Когда вы больше курите: с утра или во второй половине дня?

С утра — 1

Во второй половине дня — 0.

##### 5. Когда вы выкуриваете первую сигарету?

Утром, встав с постели — 2

После завтрака — 1

Позже — 0.

##### 6. Курите ли вы в постели, когда болеете?

Да — 1,

Нет — 0.

##### 7. Какая сигарета доставляет вам больше удовольствия?

Первая — 1

Последующая — 0.

##### 8. Трудно ли для вас не курить в общественных местах?

Да — 1

Нет — 0.

#### Результаты теста:

Суммируйте полученные баллы.

**0—3 балла.** Ваш организм еще не успел привыкнуть к курению. Вам будет легче бросить эту вредную привычку.

**4—6 баллов.** Вы уже пристрастились к сигарете. Нужно немедленно бросать курить.

**7—9 баллов.** Ваш организм уже зависим от никотина. Если будете продолжать так же много курить, положение быстро ухудшится.

**10 и более баллов.** Можете считать, что вы прикованы к сигарете. Чтобы бросить курить, вам понадобится много терпения и силы воли, но сделать это необходимо.

#### Как бросить курить?

Однако бросить курить для многих людей очень тяжело. Большинство просто не знает, **как бросить курить**. Дело осложняется ещё и тем, что каждому подходят свои рецепты и способы. Увы, обычно люди просто не

знают, **как бросить курить самому**. И от этого страдают и они, и их семья. Мало кто знает, что женщина, выкуривающая больше 10 сигарет за сутки, с вероятностью в 50% родит нездорового ребенка. Возможно, это будет глухой ребенок, даун, инвалид или же просто существо, внешне слабо напоминающее человека. Курящий человек отравляет смертоносным дымом себя и все свое окружение.

Но если вы все-таки ищете способ, **как бросить курить самому**, то вы на верном пути. Главное – не отступить и пройти весь путь до конца.

Поэтому, если вы еще не знаете, **как бросить курить**, но очень хотите перестать сокращать свою жизнь на целое десятилетие, то вы сделали очень правильный выбор. Долгая жизнь, здоровье, острота обоняния и зрения – это минимум, который вы получите, пройдя до конца этот нелегкий путь.



#### Начните день без сигареты

- через 20 минут у вас нормализуется пульс и снизится повышенное артериальное давление;
- через 24 часа у вас уменьшится риск развития инфаркта миокарда;
- через 2 дня к вам вернутся нормальные ощущения вкуса и запаха;
- через 2-3 недели нормализуются функции легких, улучшится микроциркуляция, снабжение тканей кислородом, и вам станет заметно легче ходить;
- через 1 год риск развития инфаркта миокарда снизится в два раза по сравнению с одним днем отказа от курения;
- через 5 лет риск заболевания раком носоглотки и пищевода сократится вдвое, а риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящего человека;
- через 10 лет ваши шансы получить рак легких сравняются с таковыми у некурящих.



#### Отказаться от алкоголя сравнительно просто.

##### 8 способов сказать «НЕТ»

**Способ первый** - уверенно говорить – «Нет, спасибо»

**Способ второй** - сообщая, почему ты отказываешься, отшучиваешься или извиняешься.

**Способ третий** – «испорченная пластинка», или говоришь «НЕТ» столько раз, сколько нужно.

**Способ четвертый** - просто уходишь.

**Способ пятый** - меняешь тему.

**Способ шестой** - избегаешь ситуации: то есть мест, где употребляют. Если должен пройти мимо - выбираешь другую дорогу.

**Способ седьмой** – «холодный приём», ты просто игнорируешь вопрос или предложение выпить.

**Способ восьмой** – «я не один» - ты ищешь другую компанию, где не употребляют.

**Способ девятый и другие можешь придумать сам.**



## Конкурс знатоков

В рамках месячника профилактики вредных зависимостей учащимся 8-9 классов была предложена викторина «Алкоголь, никотин, наркотики – похитители рассудка». Ученики всех классов неплохо справились с вопросами и иными творческими заданиями викторины. Попробуйте и вы проверить свои знания по теме месяца.

### 1. Экспресс-опрос

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке?

1. Френсис Дрейк – 16 век.
2. Христофор Колумб – 15 век.
3. Васко да Гама – 15 век.

2. Кто из русских правителей запретил курение?

1. Царь Михаил Федорович.
2. Иван Грозный.
3. Петр I.

3. По какой причине в Москве в 16-17 веке было запрещено курение?

1. Экономика.
2. Из-за частых пожаров.
3. Для сохранения здоровья.

4. Кто из русских правителей разрешил курение табака?

1. Петр I.
2. Екатерина II.
3. Александр III.

### 2. Анаграмма.

Сложите слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека  
 ФАРКТИН (инфаркт), ДЫЮКША (одышка), РИЦЗОР (цирроз), ЯРНАЯН МРЕСТЬ (ранняя смерть).

### 3. Конкурс болельщиков

Продолжите пословицы.

- Хмель шумит... (*а ум молчит*)
- Дали вина... (*так и стал без ума*)
- Пьяному море по колено... (*а лужи по уши*)
- И худой квас лучше... (*хорошей водки*)
- Кто вино любит... (*тот сам себя губит*)
- Работа денежки копит... (*хмель их топит*)
- Винолюбил – (*семью разорил*)
- Водка и труд... (*рядом не идут*)
- Кто чарки допивает... (*тот веку не доживает*)
- Невинно вино... (*но проклято пьянство*)

### 4. Игра «буриме»

Сложите четверостишие в соответствии с предложенной рифмой

\_\_\_\_\_ годы  
 \_\_\_\_\_ пьешь  
 \_\_\_\_\_ невзгоды  
 \_\_\_\_\_ пропадешь

### 5. «Вопрос-ответ»

1. Что за продукт охарактеризовал Берроуз такими словами: «Торговец этим не продает свой товар потребителю, он продает потребителя своему товару»?

**Ответ: наркотик**

2. Что имел в виду Бернард Шоу, произнося: «В кармане у моего приятеля бикфордов шнур. На одном конце огонь, на другом – дурак»

**Ответ: сигарета**

3. Что заставляли делать писатели 19-го века своих персонажей для того, чтобы подчеркнуть низкую степень их развития и общественного положения

**Ответ: курить.**

4. Британские экологи потребовали, чтобы ныне действующая королева Елизавета лишила рыцарского звания сэра Уолтера Рэйли за то, что он завез в страну то, от чего еженедельно гибнет свыше 300 англичан. В какой заразе его обвиняют, если главный виновник в этом вопросе — Х. Колумб?

**Ответ: распространение табака**

### 6. Создать коллаж – антирекламу сигаретам, алкогольным напиткам

Публикуем работы учащихся класса



9а класс



8а класс



9б класс



8б класс

### Итоги викторины

Класс	8 «А»	8 «Б»	9 «А»	9 «Б»
<b>ВСЕГО</b>	<b>58</b>	<b>51</b>	<b>58</b>	<b>51</b>

Конкурс

## Конкурс рекламных компьютерных рисунков и плакатов «Жизнь – хорошая штука!» На конкурс представлено 40 работ. Публикуем лучшие из них



Салтанова Виктория, 8б класс



Таразевич Марина, 3 курс гр. Г



Валуева Алеся, 8б класс



Салтанова Виктория, 8б класс

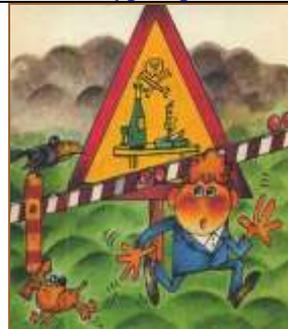


3 курс, гр. Г



Жлоба Влада, 2 курс, гр. Б

Яшин Дмитрий, 7а класс



Вершук Екатерина, 6 «Б» класс



Хуснутдинов Алексей, 1 курс, гр. Б



Сермяжко Э.Е.



Утыро Екатерина, 9б класс



Жаббарова Ася, 7 а класс



Боранова Дарья, 3 курс, гр. Б



Валуева Алеся, 8б класс



Даниленко Александра, 5а класс



Кошенкова Валерия, 5а класс



Творческая группа 6б класса



Чебыкина Алеся, Поклад Эвелина, 6б класс



Дубровская Мария, 5а класс

Пресс-центр гимназии-колледжа:  
Руководитель проекта - Курило Н.Е.  
Редактор - Фаенко Е.  
Фотографы - Чернявская Е.А., Дубровская А.В.

Корреспонденты - Дубровская А.В., Чернявская Е.А., Сафонова А., Алехнович В., Протасова А., Трандофилиди В., Кулешов А., Авласцова В., Леонова Э., Гусейнова В.  
Корректоры - Глѣкова Е.А., Горобец Т.М.