



**ПОЗДРАВЛЯЕМ
САМЫХ ОЧАРОВАТЕЛЬНЫХ
И НЕПРЕДСКАЗУЕМЫХ СОЗДАНИЙ
С ПРЕКРАСНЫМ ПРАЗДНИКОМ –
8 МАРТА!**

**С ПРАЗДНИКОМ ВЕСНЫ, КРАСОТЫ И ЖЕНСТВЕННОСТИ!
ВЕСНА... Начало жизни в природе, первое тепло...
Пусть такое тепло поселится в ВАШИХ СЕРДЦАХ И ДУШАХ!
Пусть весна принесёт ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ,
ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ НАСТРОЕНИЕ, НЕВЕРОЯТНЫЕ ПРИЯТНЫЕ СЮРПРИЗЫ
И СОБЫТИЯ!**

**Пусть вас окружает внимание и забота родных и близких людей
НЕ ТОЛЬКО ВЕСНОЙ, А КРУГЛЫЙ ГОД! И вы отвечайте им взаимностью!
Пусть в жизни будет больше солнечных дней и радостных улыбок!
Стремитесь к счастью, и оно обязательно придёт!**



Шах и мат соперникам!

Третьего марта команда нашей гимназии участвовала в Отборочном турнире по быстрому шахматам среди учащихся 1-8 классов образовательных учреждений Сургута.

Мы сыграли отлично: Светлана Будко (8 класс) на четвертой доске заняла первое место, Лев Мамлин (6 класс) на первой доске – второе место, Арсений Федотов (5 класс) на третьей доске – второе место, а я на второй доске занял третье место. В результате наша команда заняла первое место, и теперь мы поедem на соревнования, где будут участвовать шахматисты из всех городов Югры!

Я занимаюсь шахматами с четырёх лет, играть меня научил папа. Мне нравится участвовать в соревнованиях, я хочу помогать нашей гимназии занимать призовые места. Советую всем учиться играть в шахматы, ведь они развивают логическое мышление и учат думать.

Владимир Жуковский, 6 класс





Парящие дети

Вейпинг! Красивое слово? На любителя. А вот процессы, связанные с этим понятием, заставляют задуматься. Рост и популярность вейпов и электронных сигарет – тенденция, несущая реальные риски для здоровья.

Вейпинг становится модным среди подростков. Их возрасту характерно желание самовыразиться, показать себя крутым в компании друзей. И, естественно, никто не задумывается, какой вред здоровью подростка наносит курение вейпа и электронных сигарет.

Учителя бьют тревогу. С каждым годом всё больше и больше в учебных заведениях можно встретить детей, увлекшихся этой опасной забавой. Печально наблюдать за этой убивающей детей паранойей! А ещё страшнее понимать, что курят они везде в открытую, совершенно не стесняясь и не пытаясь как-то оправдаться, извиниться.

А происходит это по молчаливому согласию родителей, от бесконтрольного во всех отношениях образу жизни детей. А ведь это, в первую

очередь, сторона ответственности ваша, дорогие родители. Отсутствие у детей любимого занятия, увлечения, тёплого, сердечного общения с родителями, родными людьми, поддержки, понимания и, простите, родители, даже любви – всё это веские причины заполнить эту пустоту, увлечься тем, что принесёт расслабленность и забвение. И дети парят, улетают! Крепкие здоровые мальчишки и девчонки буквально на глазах превращаются в бледных, астеничных людей с пустотой в глазах. «Парящие» дети легко узнаваемы: у них сероватый цвет кожи, они пассивны, их мышление тугоподвижно, им ничего не интересно, присутствует безразличие к успеваемости и вообще к каким-либо позитивным, развивающим процессам.

А теперь, ребята, вопрос к вам: «Почему вы себя так обесцениваете?» Вы хотите оказаться на месте ребёнка, у которого взорвался вейп во рту или хотите очутиться в психиатрическом стационаре, где проходят лечение подростки с психическими расстройствами именно от курения

вейпов?

Есть интересное исследование, в котором говорится, что одна капсула для вейпа по содержанию никотина равна одной пачке сигарет. Те, кто курил обычные сигареты, а потом начал пытаться бросить и, наоборот, чаще стал курить электронные, просто перескакивали с одной зависимости на другую. Сами вейпы и ароматизаторы не сертифицируются, то есть что там на самом деле находится, не знает никто. Особенно опасно употребление вейпов в подростковом возрасте, когда организм ещё растёт. При курении электронных сигарет и вейпов в выделяющемся паре содержится более 30 видов опасных веществ. Например, пропиленгликоль, который способен накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, нагноительные процессы, вызвать нарушение работы печени и почек.

Здоровье важнее понтов. Так что, ребята, хватит парить, откройте для себя другие увлечения, докажите себе, что вы способны



изменить свой мир. Пусть он будет светлым, ясным, без пара!

Учитель

Несколько лет назад на прилавках магазинов появились устройства для вдыхания пара. Их пропагандировали как безопасную альтернативу привычным никотиновым сигаретам. Помимо электронных сигарет и мини-кальянов, продаются жидкости для заправки вейпов с различными ароматическими свойствами. Новый вид курильщиков стали называть вейперами (от англ. «vaping» – «парение»).

Жидкости для электронного вейпинга содержат несколько потенциально вредных химических веществ. Связанные с вейпингом повреждения лёгких диагностируют всё чаще. «Подобные синдромы распространились из-за вейпа», – говорит доктор Панагис Галиатсатос, директор клиники лечения от табака в Медицинском центре Джонса Хопкинса в Балтиморе. Он исследовал различные типы повреждений органов дыхания, связанные с вейпингом. «Это наше новое поколение болезней лёгких», – считает врач.

Некоторые виды жидкостей для вейпа содержат никотин, влияние которого на организм хорошо из-



учено. Он замедляет развитие мозга подростков, плохо влияет на память, концентрацию, самоконтроль и способность к обучению. Другими побочными эффектами, в том числе от постоянного курения вейпа с безникотиновыми жидкостями, считают ослабление иммунитета, повреждение тканей лёгких и сердца, а также когнитивные нарушения.

В недавнем исследовании учёные сравнили три группы подростков: одни постоянно использовали только электронные сигареты, вторые –

иногда предпочитали электронные в дополнение к стандартным, третьи – никогда не курили ни то, ни другое. В итоге у подростков из первой группы в моче обнаружили значительно больше токсичных химических веществ, в том числе акрилонитрил, акролеин, оксид пропилена, акриламид и кротоновый альдегид.

Исследование 2019 года, опубликованное в журнале Американской кардиологической ассоциации, подтверждает, что вред от электронных сигарет сопоставим с последствиями традиционного курения. Учёные сравнили уровень здоровья сосудов у курильщиков и вейперов. В эксперименте участвовали более 400 человек в возрасте 21–45 лет. Они сдали анализ для изучения образцов клеток артерий. Результаты были одинаковыми как у любителей обычных сигарет, так и у тех, кто предпочитал электронные. В обеих группах врачи отметили заметные повреждения кровеносных сосудов, низкий уровень кислорода в клетках и повышенную жёсткость сосудистой стенки.

Врачи утверждают, что электронные сигареты провоцируют риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, и поэтому вейп нельзя рассматривать как менее вредную альтернативу сигаретам с точки зрения воздействия на организм. Кроме того, ученые выявили низкий уровень молекул оксида азота в клетках вейперов. Этот показатель напрямую указывает на функции дыхания, а также иммунитет и сердечно-сосудистый гомеостаз.

Воздействие пара на лёгкие не приносит никакой пользы, а вот вызвать настоящую зависимость вполне может. В подростковом возрасте категорически нельзя пользоваться этими приспособлениями!

Подготовила материал
Регина Зайнуллина

Мнение гимназистов

Думаю, все знают об огромном вреде курения, но не все знают о вреде электронных сигарет.

Многие считают, что курение электронных сигарет безопасно, об этом утверждают непонятные исследования, и этим неизвестным показаниям верят и начинают курить. «Это же всего лишь электронная сигарета, она же безвредная в отличие от обычных сигарет».

Самое страшное, когда подростки начинают этим увлекаться в раннем возрасте. Оказываемый вред становится в разы выше на молодой, не окрепший организм, который в подростковом возрасте гормонально перестраивается.

Люди, увлекающиеся вейпами, парят в общественных местах: в торговых центрах, в парках, на улице, в школьных туалетах. Важно понимать, что существует термин «Пассивное курение». Когда человек находится возле вейпера и подвергается вреду выдыхаемого пара.

Я много читал о вреде курения электронных сигарет и поэтому для себя решил: моё здоровое будущее не может быть связано с курением! И вам, дорогие гимназисты, желаю понять то же самое.

* * *

Я не курю. И меня это совсем не привлекает. Мне никогда не хотелось даже попробовать, потому что я видела, как близкие мне люди страдают от этого и умирают из-за очередного инфаркта. Но многих такие последствия не пугают, или они думают, что их это не коснётся.

Когда появились электронные сигареты, снизилось употребление табака (так думают многие). Курить электронную сигарету модно и привлекательно: необычный вкус, приятный запах, что-то новое и необычное, как новая детская игрушка, которая непременно должна быть у всех. Стремление быть как кто-то, пытаться подражать и жить не своей жизнью, к сожалению, приводит к тому, что подросток не задумывается о страшных последствиях для себя и окружающих.

Хочу обратиться к гимназистам, которые курят. Постоянно и везде. Остановитесь! Не курите в общественных местах хотя бы. Среди гимназистов есть астматики, аллергики. Им особенно вредны эти выбросы, испарения, которые вы оставляете после себя в туалете, например.



Что такое детство?

Рассуждают шестиклассники на основе прочитанных произведений русских классиков



prostolohi.freepik.com

Детство – это самая светлая и чистая пора в жизни каждого человека. Трудно сказать, когда именно заканчивается детство и начинается взрослая жизнь. Мы все храним в памяти моменты из детства, ведь именно тогда всему учимся и радуемся с искренними, горящими глазами.

В произведении Льва Толстого «Детство» главный герой переживает счастливое детство: он любит своих заботливых и красивых родителей. Все домочадцы, даже учитель и слуги, опекают Николеньку и относятся к нему хорошо. Но его такое беззаботное детство не очень хорошо заканчивается – умирает мама. Проводив её в последний путь, он уже не чувствует в себе лёгкости и радости детской поры.

Если Николенька испытал счастливые моменты детства, то в произведении Максима Горького «Детство» главный герой, ещё будучи ребёнком, пережил не самое радостное время. Ведь его отец умер, а матери не было до него дела, и она строила свою собственную жизнь. Дедушка, у которого жил Алёша, постоянно его порол и бил при нём жену. Сложно представить, какой отпечаток оставило такое трудное детство в душе этого ребёнка. И даже немного страшно подумать, как могут сказаться в будущем

такие моменты. Как говорят умные взрослые, особенно психологи, зёрна для личностного роста закладываются в детстве и подобные явления сказываются не лучшим образом в дальнейшей судьбе человека.

Конечно, не все люди, которые пережили трудное детство, стали безнадежными. И наоборот. В мире встречаются плохие люди, у которых было вполне счастливое детство. Но, это, наверное, исключения. Пример тому великие писатели, которые толком не видели счастливое детство, но при этом подарили нам столько добрых и поучительных историй и рассказов. Тем самым они, может, на чуточку смогли своим творчеством подарить больше добра.

Арсений Демидов

Жизнь человека делится на несколько возрастных периодов: младенчество, детство, отрочество, юность, зрелость, старость. Но самым прекрасными и важным, по моему мнению, является детство. Ведь именно в это время мы познаём окружающий мир, учимся любить и ненавидеть, решаем, что лучше – добро или зло. В это время всё кажется интересным, неизведанным. Именно в детстве закладывается характер человека, осознаются основные обще-

человеческие правила, по которым следует жить. И очень хорошо, когда ребёнка окружают добрые и любящие люди. Но в жизни всё бывает...

Многие писатели в своих произведениях затрагивали тему детства и относились к детству, как к главному периоду, когда формируется личность. Очень много замечательных произведений посвящено этой теме.

В повести Л.Н. Толстого «Детство» мы наблюдаем рассказ именно о детстве. Мальчик Николенька рассказывает о своих поступках и своём восприятии жизни. В период детства у него были разные моменты, были счастливые, но случались и огорчения, неудачи и разочарования. Но из этих неудач он делал правильные выводы. Это и вывод о том, что нельзя обижать тех, кто тебя любит (случай с Карлом Ивановичем) или кто слабее тебя (эпизод с Иленькой Грапом). Это и осознание того, что значимость и ценность человека зависит не от социального положения, а от его душевных качеств (эпизод с няней Натальей Савишной). А ещё открытие того, что близкие люди не всегда будут рядом, они смертны (эпизод со смертью любимой маменьки).

Тему детства мы наблюдаем и в произведении Максима Горького «Детство». Это автобиографическое произведение о сиротских детских годах писателя. Здесь ребёнок узнал много горя. Он стал свидетелем и жестокости, и зависти, и несправедливости.

Таким образом, можно сказать, что детство – прекрасная и важная пора в формировании личности человека. Но прекрасна она, когда ребёнка окружает доброта справедливость, забота, благополучие. Тогда и у ребёнка вырабатываются прекрасные качества. Трудно ждать от ребёнка, живущего в состоянии постоянного страха, злости и ненависти, что он вырастет достойным человеком. Однако, несмотря на все испытания, многие из них не теряют свою природную доброту, отзывчивость, честность.

Дмитрий Ларионов

• Газета «Мир Гимназиста» • Издатель и учредитель МБОУ «Гимназия «Лаборатория Салахова»
• Газета зарегистрирована в Реестре школьной прессы России. RSPR: 86-00023-Г-01 • № 5 (712)
от 7.03.2023 г. • Тираж 100 экз. • Бесплатно • Адрес редакции, издателя, типографии: 628417, г. Сургут, бульвар Свободы, 6, МБОУ «Гимназия «Лаборатория Салахова» • Тел. (3462) 50-33-14 • e-mail: gls_smi@admsurgut.ru • Газета отпечатана в МБОУ «Гимназия «Лаборатория Салахова» на принтере Kyocera FS-6525MFP KX • Информация предназначена для детей возраста 6+

Главный редактор В.Ш. Салахов
Шеф-редактор Л. Хлыстова
Выпускающий редактор Л. Хлыстова
Компьютерная графика и верстка:
М. Колосова
Фото: И. Смирнова