

Lauttasaaren yhteiskoulun lehti

Irti tupakasta!

1. Päätä päivämäärä, jolloin tupakointi loppuu.
2. Tee riippuvuudesta ja hanki tarvittaessa nikotiinikorvaushoitoa.
3. Vähennä tupakointia pikkuhiljaa, siirrä tupakointihetkiä eteenpäin.
4. Kerro lopettamisestasi läheisillesi ja pyydä tukea.
5. Hävitä tupakat ja tupakointivälineet.

Kahdeksan kysymystä lopettajalle:

1. Miksi haluat lopettaa?
2. Miten palkitset itsesi, kun onnistut?
3. Kun tekee mieli tupakkaa tai hermostut, mitä teet?
4. Kun sinulle tarjotaan tupakkaa, mitä sanot?
5. Mitä tekemistä keksit tupakoinnin tilalle?
6. Mikä tulee olemaan vaikeinta lopettamisessa? Miten selviydyt?
7. Miksi onnistut lopettamaan?
8. Miten kannustat itseäsi?

Kirjoita vastaukset itsellesi muistiin ja pidä niitä mukana.
Kun houkutus iskee, käy läpi vastauksesi.

Tarpeeksi hyvä syy

Se alkoi ihan harmittomasti kokeilusta niin kuin kaikilla muillakin. Hän oli 14-vuotias. Siitä se sitten jatkui ihan luontevasti ja ennen kuin hän huomasi, sitä kului jo kaksi askia päivässä. Irtipääseminen olikin yllättävän vaikeaa, eikä hän sitä halunnutkaan. Ei ollut mitään hyvää syytä.

Vuodet vierivät. Reilu kaksi askia päivässä tekee n. 750 askia vuodessa. Lähes neljäkymmentä vuotta tätä samaa ja jokainen pystyy peruskoulun matematiikalla laskemaan, että joko omakotitalo tai melkoisen hieno mersu on kadonnut savuna ilmaan. Mutta eihän se yhtä askia ostaessa missään tunnu. Puhumattakaan siitä, mitä hän on tehnyt keuhkoilleen.

Vaan sitten tuli pysähdys, nimittäin sydämeen, eikä hän ollut vielä kuin hieman yli 50-vuotias. Kohtauksen jälkeen hänelle sanottiin, että vahinkoa tuli sen verran, että iso leikkaus on tarpeen. Mutta leikkausta ei voinut suorittaa tupakoivalle, koska oletettavasti tupakoivan keuhkot eivät selviä monta tuntia kestävästä sydänleikkauksesta. Nyt oli todella kyse elämästä tai kuolemasta. Hän valitsi mahdollisuuden elää ja lopetti kerrasta. Voin vain kuvitella sitä käsien tärinää, joka aiheutui vieroitusoireista. Jo puolen vuoden kuluttua lopettamisesta lääkäri uskalsi leikata sydämen ja kaikki onnistui. Isäni sai lisää aikaa ja iloitsee nyt lapsenlapsistaan, joita hän ei ehkä olisi ikinä nähnyt. Kai sinäkin ehdit ajoissa?

Kimmo Siltanen – savuttomuuden puolesta jo vuodesta 1970

Koulumme tunnetuin savuttomuuden puolestapuhuja on tietysti Kimmo-opo.



Loki: Kuinka kauan olet tehnyt työtä savuttomuuden puolesta koulussamme?

Kimmo: Tulin LYKkiin 1980, mutta sitä ennen toimin koululaisvalistajana Helsingin raittiustoimistossa vuodesta 1969. Tässä työssä kävin LYKissä ja muissa kouluissa puhumassa tupakan haitoista. Koulumme otti "Savuton LYK" -ohjelman käyttöön vuonna 1988. Voin sanoa, olen toiminut vakaumuksesta.

Loki: Mistä sait kipinän taistella näin tehokkaasti savuttomuuden puolesta?

Kimmo: Olin vuonna 1966 nousemassa sekä judossa että lentopallossa kohti mestaruussarjatasoa, mutta tupakoinut kymmenkunta vuotta. Lempisavukkeem-

me oli nimeltään LIFE. Keväällä 1966 sain vaikeita ysköksiä lenkillä ja tajusin, että rökistä pitää päästä irti. Päätin lopettaa tupakoinnin 6.11.'66. Tämän sisälsi leikkisän vihjeen 6x11=66. Tällä tavoin ankkuroin mieleeni tuon päivän. Koko kesän hoin tuota päivää ja kerroin kavereille, että lopetan rökkin polton tuona päivänä. Löin myös omaisuuteni vetoa, että onnistuisin. Marraskuun kuuden päivän ihme oli, etten herätessäni muistanut olleeni tupakoiva henkilö. Tuo kipinä elää edelleen.

Loki: Paras saavutuksesi savuttomuuden edistämisessä?

Kimmo: Perustimme vuonna 1988 Klubi 88 -ryhmän, joka sittemmin on toiminut Suomen ASH (Action on Smoking and Health) -yhdistyksenä (www.suomenash.fi). Toimin ASH:n

hallituksessa 18 vuotta. Tein juuri tilaa nuoremmille voimille. Olenhan jo muodollisesti eläkeiässä. Olen pitänyt raittiustalustusta yli sadalle tuhannelle koululaiselle ja vapauttanut satoja ihmisiä nikotiiniriippuvuudesta syvärentous- ja suggestiomenetelmin.

Loki kiittää haastattelusta!

Talviliikuntapäivä tiistaina 12.02.2008

Peruskoulun vaihtoehdot:

1. Päivä Messilässä: Laskettelu, murtomaahiihtoa, pulkkamäkeä ja ratsastusta. Bussikuljetus ja ruoka koulun puolesta.

Lähtö Messilään klo 8:00 (ole ajoissa) koulun pihalta, paluu klo 16:00. Varaa mukaan TASARAHA hissilippua (12€) varten, jos laskettelet. Maksu kerätään bussissa. Jos tarvitset vuokravälineitä, maksetaan ne suoraan vuokraamoon. **Hinnat:** suksiseti 12€, lautasetti 19€, murtsikat 10€. Ratsastus maksaa 1/2h 15€ ja 1h 25€. Maksu suoraan tallille.

Pukeudu sään mukaan!

2. Kävelylenkki EMMA-taidemuseoon Tapiolaan: Kouluun tullaan porrastetusti luokkatasoittain. Lounaan jälkeen lähdetään opettajajohtoisesti kohti EMMAa. Koulu päättyy museokierroksen jälkeen. Paluu lupalapulla omatoimisesti, muuten opettajajohtoisesti.

7. luokkalaiset tulevat kouluun klo 10:00 ja lähtevät matkaan klo 10:30

8. luokkalaiset tulevat kouluun klo 10:15 ja lähtevät matkaan klo 10:45

9. luokkalaiset tulevat kouluun klo 9:30 ja lähtevät matkaan klo 10:00

Ylioppilaskirjoitukset alkavat

pe 8.2. äidinkieli, tekstitaidon koe

Onnea kokeisiin!

ma 11.2. yo-kuuntelu vieras kieli, pitkä oppimäärä

englanti	kello 8.30	(paikalla kello 8.00)
saksa	kello 11.00	(paikalla kello 10.45)
ranska	kello 13.00	(paikalla kello 12.45)

ti 12.2. yo-kuuntelu, toinen kotimainen kieli, pitkä ja keskipitkä oppimäärä

ruotsi	kello 8.30	(paikalla kello 8.00)
--------	------------	-----------------------

ke 13.2. yo-kuuntelu, vieras kieli, lyhyt oppimäärä

saksa	kello 8.30	(paikalla kello 8.00)
italia	kello 15.00	(paikalla kello 14.45)

- # Koululla tulee olla puolta tuntia aiemmin kuin itse koe alkaa.
- # Ennen kuuntelun alkamista annetaan yleisiä ohjeita ja täytetään henkilötietoja.
- # Kuuntelut alkavat aikataulun mukaan, myöhästyneitä ei odoteta.
- # Kuuntelutilat ilmoitetaan ilmoitustaululla ja yläkertaan menevissä alaovissa. Istumajärjestykset löydetä luokkien ulkopuolelta.
- # Mukana pitää olla lyijykynä (HB tai nro 2) ja pyyhkekumi. Muista ottaa mukaan myös varakynä.
- # Kuunteluun ei saa tuoda kännykkää eikä muita elektronisia laitteita, jätä ne siis kotiin tai toimistoon.
- # Kuuntelukokeissa ei myöskään saa olla eväitä.

Lukion (06- ja -07) vaihtoehdot:

1. Päivä Messilässä: Ohjelma sama kuin peruskoululla. Katso yllä.
2. Luistelua Rautatientorilla: Kouluun klo 10:30. Ensin syödään lounas, jonka jälkeen kävelylenkki keskustaan Rautatientorille. Paikanpäällä vapaaluistelua musiikin siivittämänä. Luistelu maksaa 1€:n, joka maksetaan luistelupaikalla.
3. Kävelylenkki Seuraosaareen: Kouluun klo 10:30. Ensin syödään lounas, jonka jälkeen kävelylenkki ohjeiden mukaan Seuraosaareen. Seuraosaassa tutustumista saareen ja pikku tehtävien ratkomista. Saaressa mahdollisuus grillaamiseen (omat grillattavat mukaan).

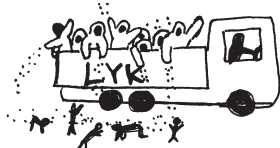
Talviliikuntapäivä on mukava tapa viettää koulupäivää tavanomaisesta poiketen. Läsnäolo tarkistetaan normaalisti. Lukiolaisen poissaolo merkitsee poissaoloa jakson kaikilta kursseilta. **Nyt vain nauttimaan ja virkistymään!**
Terveisin liikunnanopettajat

Keskiviikkona halataan!

Oppilaskunta järjestää keskiviikkona 13.2. LYK:n ensimmäisen halauspäivän. Halauspäivästä kerrotaan lisää LO/RO-tuokiolla ja oppilaskunnan hallitus näyttää halausmallia aina tarvittaessa. Viikolla aukeaa myös Fronterissa Ystävänpäivä-estipalsta, jonne voit käydä laittamassa kaikille rakkaille kamuillesi terveisiä.

Karkkia lentää.. oletko valmis?

Penkinpainajaisia vietetään torstaina 14.2. perinteisin menoin. Aamupäivällä kokoonnutaan juhlasaliin opettajien johdolla. Päivä päättyy abien uloskannon jälkeen lukion tokaluokkalaisten köydenvetoon, jossa ratkeaa koulun vahvimman luokan titteli. Tämän jälkeen kaikki opilaat pääsevät kotiin (klo 12 jälkeen) ja voivat esimerkiksi lähteä seuraamaan penkkariajoja kaupungille.



Ruokalista ajalle 4.2. – 15.2.2008

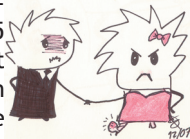
- ma 4.2. Bolognesekastike M, L, G, K
Soijabolognese M, L, G, K
- ti 5.2. Hernekeitto M, L, G, N, K
Kasvishernekeitto M, L, G, K
- ke 6.2. Spagettivuoka M, L, S, K
Kasvisrisotto M, L, G, K
Pannukakku VL
- to 7.2. Nakkikastike M, L, K
Mustapapuhöystö M, L, G, K
- pe 8.2. Pestokuorrutettua kalaa VL, K
Välimeren kasvisgratiini L, G, K

• M maidoton, L laktoositon, VL vähälaktoosinen, G gluteiiton, N ei naudanlihaa, S ei sianlihaa, K ei kananmunaa
• Joka aterialla leipä, voi tai margariini, juoma ja tuoresalaatti •

Helmat heilahtavat, korot kopisevat

Vanhat tanssit koulumme omalle väelle perjantaina 15.2 Juhlasalissa klo 12.15 alkaen. Tanssien jälkeen kaikille luokille ja ryhmille jaetaan jaksotodistukset kotiluokissa, minkä jälkeen koulutyö päättyy. Tervetuloa vanhojen juhlaan!

Vanhat tanssit vanhemmille Perjantaina 15.2.2005 klo 18.00 esitetään vanhat tanssit perinteiseen tapaan vanhemmille sekä muille sukulaisille ja ystäville. Tilaisuuteen on 5 € sisäänpääsymaksu, kahvitarjoilu. Tervetuloa!



Päivänavaukset 4.2. – 15.2.

- ma 4.2. koeviikko, ei päivänavausta
ti 5.2. koeviikko, ei päivänavausta
ke 6.2. Rusi
to 7.2. rehtorit
pe 8.2. yo äidinkieli, ei päivänavausta
- ma 11.2. - ke 13.2. yo-kuuntelut, ei päivänavauksia
to 14.2. penkkarit
pe 15.2. seurakunta

- ma 11.2. Lasagne
Kasvislasagne L
- ti 12.2. Lihamakaronilaatikko
Papu-kasvispaella M, L, G, K
- ke 13.2. Uunimakkara
Kasvisruoka
- to 14.2. Penkkariyllätys
- pe 15.2. Jauhelihapihvi M, L
Kasvisruoka