



Шаги

январь 2014

ШКОЛЬНАЯ АКТУАЛЬНАЯ ГАЗЕТА И ...
(для учеников, учителей, родителей)
Газета основана в 2006 году

Здоровье НАЦИИ - в НАШИХ головах!





Вредная привычка - это автоматически повторяющееся многократно действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки

Если куришь – бросай!

Несмотря на огромный вред курения табака, довольно большое количество людей, которые являются злостными курильщиками, относятся к своей вредной привычке довольно спокойно. Так как считают, что она не наносит особого вреда их организму, они не задумываются или попросту не знают о вреде курения табака на их здоровье, а некоторые стараются просто не обращать на это большого внимания. Последствия курения огромны. От курения могут возникнуть атеросклероз сосудов, инфаркт миокарда, инсульт, ослабление иммунитета, страдает эндокринная система, а также происходит преждевременное старение организма.



НИКОГДА НЕ ПРОБУЙ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ - РАЗРУШИШЬ СВОЮ ЖИЗНЬ!

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью. Наркотики, благодаря своему действию на психику, чаще всего это состояние эйфории, бодрости, ощущение повышенного эмоционального и физического тонуса, получили распространение по всему миру. По статистическим данным разных стран, общее количество людей, употребляющих запрещенные наркотики, составляет более 20% всего населения планеты. Сейчас по всему миру наркотики считаются вне закона, ежегодно силовыми структурами по всему миру конфискуются сотни тонн наркотических средств, сжигаются километры конопляных полей, арестовываются сотни наркоторговцев, создаются центры реабилитации наркоманов, но несмотря на всё это, количество наркотиков растёт с каждым днём, как и количество людей желающих их употреблять. Главная ошибка таких людей состоит в том, что они верят в то, что наркотики принесут им счастье, сделают их жизнь более весёлой и насыщенной, но вскоре понимают что ошибались, и далеко не у каждого находятся силы вернуться обратно к нормальной жизни...жизни без наркотиков.



Прошел конкурс рисунков « За ЗДОРОВЫЙ образ жизни! »

В конце ноября - начале декабря пошёл конкурс рисунков, в которых учащиеся школы высказали свое отношение к вредным привычкам. На выставке были рисунки учеников начальной школы и среднего звена: это были не просто протестные высказывания в виде плакатов, но и рисунки-шарады. Напечатанные в нашей газете работы показались нам индивидуальными, интересными, отражающими настроение и отношение к вредным привычкам.

Редколлегия газеты



перспективы наши

патриотизм, героизм

Герои живут рядом

Семья Зараменских живет со мной по соседству в с.Покровское. Я всегда знал, что Евгений Николаевич работает в МЧС: часто его нет дома – он на службе в пожарной части, когда свободен, то он любит возиться в огороде, ухаживает за своими елками и соснами, чинит крышу, делает новый палисадник, едет на рыбалку... О том, что со мной рядом живет ГЕРОЙ, я узнал из газет, решил рассказать об этом.

Е.Н.Зараменских в Государственной противопожарной службе с ноября 2006 года, принимал участие в тушении более 200 пожаров в Пригородном районе, г. Н.Тагиле и на территории Свердловской области.

Из служебной характеристики: «За время службы показал себя, как добросовестный и исполнительный сотрудник, отважный, знающий свое дело»

Сослуживцы о нем говорят:

- Славный мужик, добрый, немногословный, но отважный...
- За что уважаю своего командира – не хвастлив, относится к подчиненным с уважением, с пониманием, учит всему, что сам знает – профессионал.
- Любит семью, дом, людей и работу, которая, порой, требует полной отдачи и отваги.

Зараменских Евгений Николаевич был награжден медалью в 2010 году «За участие в ликвидации лесных пожаров»

Принимал участие вместе с командой в тушении пожара на территории природного заповедника Денежкин камень.

В 2011 году Евгений Николаевич был отмечен за заслуги перед г.Н.Тагил «за проявленный героизм на тушении пожара ТРЦ «Стрелец» по улице Юности, 16а» Благодарственным письмом главы горо да В.П. Исаевой и денежной премией.

«По ул. Ильича, дом 86, на первом этаже загорелась квартира, в которой оставались дети: мальчик трех лет и девочка 5 лет. Все было в огне, когда огнеборец услышал какой-то писк, похожий на тонкий голос ребенка. Где ребенок? В огонь бросился командир отряда Зараменских Е.Н. Невысокого роста, ловкий, он пробрался в дальнюю комнату, затем в ванную – дым и пламя мешали движению: помогли товарищи, непрерывно поливающие из брандспойта. Подхватив детей, он выбрался из огня через окно. Спасенных передали врачам.» О его подвиге жена и дети узнали только из газеты.

В декабре 2013 года Евгений Николаевич Зараменских приказом Министра МЧС награжден медалью



Евгений Николаевич Зараменских



9 отряд 30 пожарной части справился с задачей. Заповедник Денежкин Камень.



№4 январь 2014



«Здоровье» — это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, морального, психического, экологического и социального благополучия, включающего такие формы поведения и образа жизни людей, которые позволяют сделать нашу жизнь лучше

Здоровый отдых – это важно

Корреспонденты нашей газеты очень любят отдыхать, об этом они писали в предыдущих номерах газеты. А как отдыхают ученики нашей школы, как оздоравливаются? Об этом мы спросили у заместителя директора по УВР А.А.Измана.

- В системе непрерывного образования каникулы в целом играют весьма важную роль для развития, воспитания и оздоровления детей и подростков. За прошедший 2013 год всего отдохнуло детей в разных лагерях 215. Некоторые из них отдыхали за пределами Свердловской области, но большинство – 141, в оздоровительных лагерях. Но часть детей оздоравливалась, работая в трудовых лагерях – 20 человек.

Особенно любят учащиеся летние каникулы. Лето – это своего рода мостик между завершающим учебным годом и предстоящим.

Готового рецепта «Звонкого лета» не существует, но учителя МАОУ СОШ №10 села Покровское убеждены, что взаимопонимание и хорошее настроение – это залог радостного лета.

В конце 2013 года и наступившем 2014 году многие ребята отдыхали в оздоровительных лагерях, а Иван Изман отдыхал в «Орленке», а Андрей Александров ездил в Индию.

О своем отдыхе ребята пишут сочинения и рассказывают одноклассникам.

Но главное – заряд энергии и хороший отдых несут позитивный заряд энергии на все учебное время.

Наши ученики ходят в походы, организуют праздники на свежем воздухе. Традиционными стали «Арбузики», «Город мастеров», квесты.



Арбузник в 5б классе в последние дни осени



В Городе мастеров есть ловкие ребята

Отдых в «Орленке»

Здорово отдыхать в учебное время? Я, Изман Иван, ученик 6а класса, ездил отдыхать во ВДЦ (Всероссийский Детский Центр) «Орлёнок». Там было очень хорошо и весело, замечательный коллектив, в котором тебя могут выслушать понять. Всего в группе было 26 человек из них 9 мальчиков. Сам «Орлёнок» состоит из 7 лагерей: Стремительный, Солнечный, Штормовой, Дозорный, Комсомольский, Олимпийский и Звёздный. Я отдыхал в Стремительном. Этот лагерь работал над реализацией проекта «Я – будущее России», в котором я принял активное участие. В лагере проводилось много мероприятий: различные концерты, поездки, вечерние «Огоньки». Мы узнали много нового и интересного в поездке в Новороссийск и Краснодар. Как и во многих лагерях в нашем был день чистоты. В этот день убирались в комнатах и очищали лагерь. Очень распространённое понятие в лагере было тумбочка дружбы, ведь тумбочка была одна на двоих. А ещё в этом лагере была школа, в которой мы учились во 2-ю смену. Планировка школы была необычная, здание делилось на корпуса, каждый корпус называли именем человека, который прославил ту науку, которую изучают в этом корпусе. Учителя там были хорошие. Но наша школа и наши учителя самые лучшие!

Иван Изман, 6а класс



В Городе мастеров есть ловкие ребята



СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ



ОРЛЁНОК

Как-то прочитала в книге афоризм, что «сокровище нации – это её история плюс культура». Несомненно.

Решила спросить: для чего нужно сохранять культуру? 9 а класс ответили так:

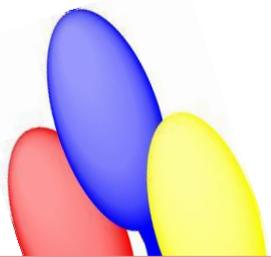
- Для потомков!
- Для культурного развития, для истории, чтобы не чувствовать себя иванами не помнящими родства.
- Культуру вообще надо сохранять. Это наше единственное, что остается и передается. Думаю, никому не хочется опять родиться в каменном веке.
- Культура – это душа народа – её надо сохранять.
- Культура – это книги, музыка, картины – их надо беречь и передавать потомкам.
- Надо, чтобы знали историю и берегли достояние предков.
- Культура – это русский язык, который надо знать!

Не нашлось ни одного, кто бы сказал, что КУЛЬТУРА не нужна нации, что без неё можно прожить.

Мои респонденты – будущее нации, и они знают без чего нельзя идти в будущее!

Вика Кузнецова, 9 класс





Связующая нить – семья

Моя семья очень дружная и веселая. Я не представляю своей жизни без родителей и своей сестры Лизы. Она у нас в семье самая младшая - второклассница. Старается учиться только на «отлично»: хорошо читает, грамотно пишет и любит решать задачи и примеры. А как искренне радуется, когда в дневнике только пятерки, а за участие в конкурсах - призы и грамоты. Удивительно, но любимая игра у неё - «в семью». Соберет всех своих кукол и играет: есть папа, мама, я, Дима, и она - Лиза, а ещё все родственники.

Глава семьи - и папа и мама. Маму зовут Светлана Владимировна, а папу - Сергей Николаевич. Как-то не делят они эту странную должность, - «глава семьи» - все делают дружно и вместе. Они никогда не ссорятся, так как умеют уступать, этому учат и нас с Лизой. Если я не справляюсь с домашним заданием, мама помогает по русскому языку, а папа с удовольствием и каким-то азартом объясняет мне математику. Мне нравится, что они никогда за меня не выполняют задание, а объясняют, пока не пойму. Ну и терпение у них!

Мои родители работают на УВЗ - это огромное предприятие с цехами, в которых собирают танки и другую военную технику. Я знаю, что мои родители хорошие специалисты, так как у них много грамот, и часто папа говорит, что «ему светит премия», а это значит, что в семье будет праздник - поездка в Пермь. Это родина моих родителей, но из-за работы, нам пришлось переехать в Н.Тагил. Жизнь в городе не очень нравилась: шумно, задымленно, грязно, нет своего хозяйства. Папа сказал; «Чем мы хуже Стерлиговых - покупаем дом в с. Покровское и переезжаем!» Семейный совет поддержал! Мы любим свой дом - большой и просторный, где место есть не только нам, но и бабушке, которая иногда живет у нас.

Наши родители считают, что мы должны многое уметь и знать, ещё - быть добрыми и уметь заботиться о братьях наших меньших. Так появилась кошка Соня - Лизина любимица, кот Пушок - мой верный друг, Он умеет дружить со всеми в доме, даже с попугаем! Также есть общая любимица - собака Настя.

В семье все любят спорт и путешествовать, особенно по родному Уралу: на Белую гору, где природа поражает красотой и необычностью ландшафта; Медведь-камень, обзор с которого вызывает гордость за мощь нетронутой природы,, желание сберечь и сохранить всё в первозданном виде.

Главные праздники в нашей семье: День создания – 7 мая, 8 июля - День семьи, любви и верности. Любим Новый год, Рождество и Пасху.

Дмитрий Чазов, ученик 7а класса



Гора Белая: отдых всей семьей Чазовых



Лиза Чазова,
Дмитрий Чазов



Кот Пушок и попугай



имных
тва,
ерсы и
имеют

Экологические проблемы моего села

Патриарх Кирилл в интервью Первому каналу перед Рождеством Христовым сказал: «Экологическая проблема – это индикатор духовного состояния человека».

Что надо сделать для того, чтобы решить экологические проблемы современности? Да и сможем ли мы так глобально изменить ход событий? Вероятно, да! Если мы начнем с себя, если все вместе каждый день, каждый час, минуту, секунду...постараемся сохранить то, что осталось, восстановить то, что ещё возможно.

Каждое утро я иду в школу, наблюдая неприглядные картины: мусор вдоль дороги, серые дома, грустные бездомные собаки. Зимой все это завалило снегом, а наступит весна? Решила узнать: какие экологические проблемы в моем селе Покровское. Из беседы с главой администрации Гудачом Александром Леонидовичем узнала, что их много.

1. Не организован вывоз твердых бытовых отходов с территории села. Отсюда – много свалок в лесных массивах. Два года назад пытались организовать вывоз ТБО, договорились с предприятием, но люди практически не оплачивали работу коммунальщиков: 100 рублей в месяц им показалось неподъемной тратой денег, а то, что загрязняют окружающую среду – никого не волнует!

2.



Так выглядят летом окрестности села

2. Село Покровское граничит с муниципальным образованием г.Н.Тагил. На их территории, но рядом с селом, расположен шлакоотвал, мазутно-кислотный отстойник, а недавно УВЗ решил построить полигон ТПО.

По этому поводу 25 ноября состоялось протестное собрание. «Покровский вестник», «Пригородная газета», «Тагильский рабочий» писали об этом событии. Я присутствовала там тоже.

К 14.00 в Культурный центр села стекались жители, чтобы встретиться с представителями УВЗ и высказать свою точку зрения по поводу строительства ТПО. На собрании присутствовало более 300 человек, мест в зале не хватало: многие приехали, отпросившись с работы и оформив «отгул».

Гудач А.Л. открыл собрание, представив директора МКУ «Экологический центр ГГО» В.И. Ищенко, ведущего инженера В.Д.

№4 январь 2014

В.В. Д... А.В. Ва...
други...

По словам представителей УВЗ, полигон совершенно безвреден: все будет «под охраной и присмотром». Просто сказочные, по российским меркам, условия хранения отходов в проекте строительства представила ведущий инженер «Геотехпроекта» Ю.Е. Храмцова. Судя по её выступлению, полигон не представляет просто никакой опасности для жителей села Покровское.

Так ли это? Но ведь село и так задыхается от дыма новой городской свалки, от птицефабрики, представила ведущий инженер «Геотехпроекта» Ю.Е. Храмцова. Судя по её выступлению, полигон не представляет просто никакой опасности для жителей села Покровское.

Так ли это? Но ведь село и так задыхается от дыма новой городской свалки, от птицефабрики, сжигающей отходы, от запаха помета, вывозимого на поля рядом с поселком Майка.

Хранилище жидких отходов УВЗ находится тоже в непосредственной близости от села. Оно ничем не закрыто, все испарения вместе с осадками оседают на крышах домов, теплиц, деревьях. Яблони, вишни, груши, и другие плодовые деревья гибнут от такого соседства... А люди? Может люди не в счет?

Большинство жителей поселка работают на УВЗ, находясь на рабочей смену в неблагоприятной экологической зоне, но они не хотят подвергать опасности здоровье своих близких, прежде всего детей. Гудач А.Л. предложил собравшимся проголосовать: ни одного голоса в пользу открытия полигона. Все - «против».

3. Река Салка загрязняется канализацией, так как нет в поселке Сокол очистных сооружений. В июне 2012 года А.Л.Гудач обратился с просьбой о помощи по расчистке русла реки и строительстве пожарного водоема для нужд села в ООО Артель «Нива» г. Невьянска. Хотели работы начать летом, но тяжелая техника проваливалась в болотистость вокруг реки, пришлось отложить до заморозков. За короткий срок, февраль 2013 года, вычистили, выгребли горы ила, облагородили часть реки, построили плотину, а в сентябре запустили рыб. И здесь не обошлось без помощи добрых людей: военный пенсионер Ю.А. Ященко из г. В.Салды привез и запустил рамочного и зеркального карпов, а А.Л.Гудач – подлещика, сорожку, леща. Они надеются, что рыба приживется на радость местным рыбакам. Осенью на пруду плавали утки – вспомнили старые родовые места обитания. Но наши жители не понимают всей значимости водоема для села: бросают туда мусор, палки, камни в уток.

Проблем очень много, хотелось, чтобы они были решаемы всеми, а не только администрацией села.



обленикова, 9а класс



Авторы страницы – юные корреспонденты: Иван Изман и Дамир Мустафин

СПОРТИВНАЯ СТРАНИЧКА

1

Первое, что мы сделали – пошли брать интервью о состоянии физической подготовки в нашей школе у учителей физкультуры, **Максима Владимировича и Алены Валерьевны.**

Кор.: Сегодня 3 часа физкультуры в неделю, все ли вас устраивает в подготовке учеников к занятиям физкультурой?

М.В.: Много не устраивает, так как очень слабая физическая подготовка у ребят, нет желания себя совершенствовать. Но есть ребята, которые могут добиться значительных успехов – это Киреев Владислав, Самкова Лиза из 7б класса, Преображенский Женя из 8б.

Кор.: Так как Вы молодой специалист, то немного хотим познакомить учащихся с Вами, расскажите о себе.

М.В.: Я окончил Нижнетагильскую педагогическую академию, факультет технологического образования. После служил в рядах РА, а сегодня пришел работать в школу. Хочу, чтобы ученики совершенствовали себя физически по-настоящему, и их результатами будет гордиться школа и семья.

По словам Алены Валерьевны, во многих классах есть ребята, которые прогуливают уроки, особенно в 9а классе. Среди них есть и способные. Старшеклассники очень малочисленны (в 10 классе всего 6 человек), но «очень больны», а один из учеников вообще ещё на уроке физкультуры не появлялся.

Нас заботил простой вопрос: кто в этом году будет отстаивать честь школы на спортивных состязаниях?

2

Хотим вам напомнить о массовых спортивных мероприятиях прошлого года. Это, несомненно, был «Кросс нации- 2013». В нашей школе в нем приняли участие почти все учащиеся, учителя и даже родители.

Сейчас вся страна готовится к олимпиаде в Сочи. И в нашей школе есть болельщики зимних видов спорта. Мы спросили у ребят: какие зимние виды спорта вам нравятся, за какие вы будете болеть за нашу сборную на Олимпиаде?

Большинство любят лыжи, хоккей, фигурное катание, биатлон, бобслей, прыжки с трамплина, керлинг, коньки.

Будут болеть за всех спортсменов, участвующих во всех видах спорта.

Что означают олимпийские кольца

Пять переплетенных колец, которые изображены на флаге олимпиады известны, как олимпийские кольца. Эти кольца окрашены в синий, желтый, черный, зеленый и красный цвет, и переплетены друг с другом, в принципе являются символом Олимпийских игр. Олимпийские кольца были разработаны Пьер де Кубертенем в 1912 году. Пять колец представляют пять частей света: Америка, Европа, Азия, Африка и Океания. Обе Америки рассматриваются, как единый континент, в то время как Антарктика и Арктика не были приняты во внимание. Несмотря на отсутствие определенного цвета к конкретному континенту или региону, различные теории о значении цвета олимпийских колец склонны связывать их с различными цитатами. Например, по крайней мере один из пяти цветов среди олимпийских колец присутствует на флаге каждой из стран-участниц. Пять олимпийских колец были приняты в 1914 году и дебютировали на Олимпиаде в Бельгии в 1920 году.

Когда эта эмблема была введена в августе 1912 года, де Кубертен, заявил следующее в «Ревю Олимпик»: Эмблема выбрана для иллюстрации и представляет Всемирный конгресс 1914 года...: пять колец разного цвета переплетаются — синий, желтый, черный, зеленый, красный и размещены на белом поле листа бумаги. Эти пять колец представляют пять частей света, которые сейчас возрождают дух олимпизма и готовы принять здоровую конкуренцию.

Смыслом Олимпийских колец, в соответствии с Международным олимпийским комитетом, является укрепление той идеи, что Олимпийское движение представляет собой международную кампанию и все страны мира приглашаются присоединиться к нему. Даже Олимпийская хартия признает значение олимпийских колец заявив, что они представляют собой союз пяти континентов, а также сбор спортсменов со всего мира на Олимпийских играх. Существует строгий кодекс, касающийся применения этого символа, которому должны следовать при любых обстоятельствах. Например, даже если олимпийские кольца изображены на черном фоне, черное кольцо не должно быть заменено кольцом другого цвета.



Забота о тех, кто по возрасту или по состоянию здоровья не может работать



Зима в этом году долго не начиналась – не было снега холода. И вот его навалило столько, что возникла проблема по очистке его около домов. Ежегодно наши старшекласники и Совет школы помогают ветеранам в уборке придомовой территории от снега.

Постоянно ребята встречаются с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла.

Наши братья служат в рядах РА, приходят и рассказывают о том, что защищать Родину- это священный долг.

Среди нас есть люди, находящиеся в трудной жизненной ситуации, мы стараемся им помочь: собираем денежные средства, заработанные летом, вещи, одежду.

Нация не может существовать без единства и взаимопомощи.



Рациональное питание

Каждый человек должен питаться, пополняя свой дневной рацион витаминами. В зимнее время это особенно необходимо. Нельзя голодать и нельзя переедать. Пища должна быть калорийной и полезной. Утром надо есть плотно, чтобы хватило энергии до обеда: каша, стакан кофе или чай с молоком, хлеб с сыром или маслом. В обед обязательно надо есть суп, второе. До ужина вам понадобится много сил для занятий спортом и выполнения домашнего задания. А вот ужин должен быть легким: салаты - дадут возможность организму «прожить» до утра.

Обязательно употребляйте в пищу орехи, фрукты, овощи, но помните, что все должно быть в меру.

Каждая клеточка вашего организма должна жить, поэтому научитесь её правильно питать!

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Лишь упорная и настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем, наслаждаться бесконечным здоровьем.

Вредные привычки, безусловно, ведут к утрате здоровья. Курение, алкоголизм, наркомания, лекарственная передозировка конфликтные ситуации, многочисленные переживания, стрессы оказывают пагубное влияние на здоровье человека любого возраста. Это сердечнососудистые, нервно-психические, болезни желудочно-кишечного тракта..

Здоровый образ жизни определяется следующими факторами:

- закаливание;
- личная гигиена;
- рациональное питание;
- двигательная активность;
- режим труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- оптимальное сочетание работы и отдыха;
- поддержание в течении жизни выработанного и апробированного стиля жизни.

Выполнение перечисленных факторов положительного влияния на здоровье могут осуществляться при одном условии – личностное стремление и мотивация прожить дольше.

В настоящее время вести **здоровой образ жизни - это престижно!!!**

Дорогие читатели газеты «ШАГИ!»! Пересмотрите свой образ жизни, задумайтесь над тем, какое будет в дальнейшем поколение. От этого зависит будущее Родины.

Здоровое поколение - здоровая нация!!!



Редакционная коллегия:

Главный редактор:

Кузьминых И.М.

Компьютерная графика:

Кузьминых И.М.

Корреспонденты:

Кукина А.

Булдакова П.

Изман М.

Мустафин Д.

Сизова В.

Чазов Д.

Олейник Д.

Александров А.

Редакция благодарит:

Изман А.А.

Булаеву С.А.

Доможирова М.В.

Гудач А.Л.



Пока, до новых встреч!!!