



# Шаги

**ШКОЛЬНАЯ АКТУАЛЬНАЯ ГАЗЕТА И ...**

Январь 2019

(для учеников, учителей, родителей)

Газета основана в 2006 году

## Здоровье нации - будущее страны!

Отказ от вредных привычек

Положительные эмоции

Экологически осознанное поведение

**Что такое здоровье НАЦИИ? ЭТО-**

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

Любовь в семье

Занятие спортом

Рациональное питание

Любовь к Родине, патриотизм

**Как определить, если ли у человека зависимость?**

Зависимость можно легко вычислить, если лишить человека привычного для него «ритуала» (отключить интернет, лишить доступа к алкоголю, забрать мобильный телефон и т.д.), поведение человека резко меняется: наблюдается повышенное возбуждение и тревожность.

Если лишить человека его привычных радостей (источника зависимости), его поведение сопровождается невротическими реакциями и часто заканчиваются нервным срывом.

Как уберечь от СТРАШНЫХ, трудноизлечимых зависимостей: наркомании, алкоголизма, токсикомании, табакокурения? Как не стать жертвой и не заразиться СПИДом, не стать носителем ВИЧ?

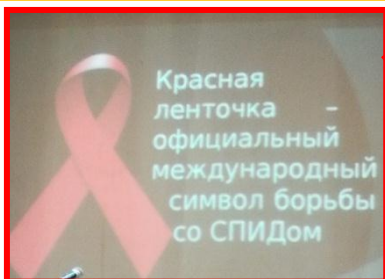
Об этом с нами говорят на уроках ОБЖ и классных часах, мы участвуем в акциях и профилактических беседах.

## Акция "Красная лента"

В Покровском центре культуры ежегодно проходит районная акция «Красная лента». Более 200 представителей молодого поколения Горноуральского городского округа съехались на мероприятие, приуроченное к всемирному дню борьбы со СПИДом. В рамках акции представлена выставка «Помнить. Знать. Жить». Все желающие смогли пройти тест на ВИЧ. Тематическая программа прошла на одном дыхании. Все, собравшиеся на акцию, повязали красные ленточки на установленное в фойе ЦК дерево, как символ солидарности в борьбе со страшной «чумой» 21 века.



**ФОТОФАКТ**







Январь 2019

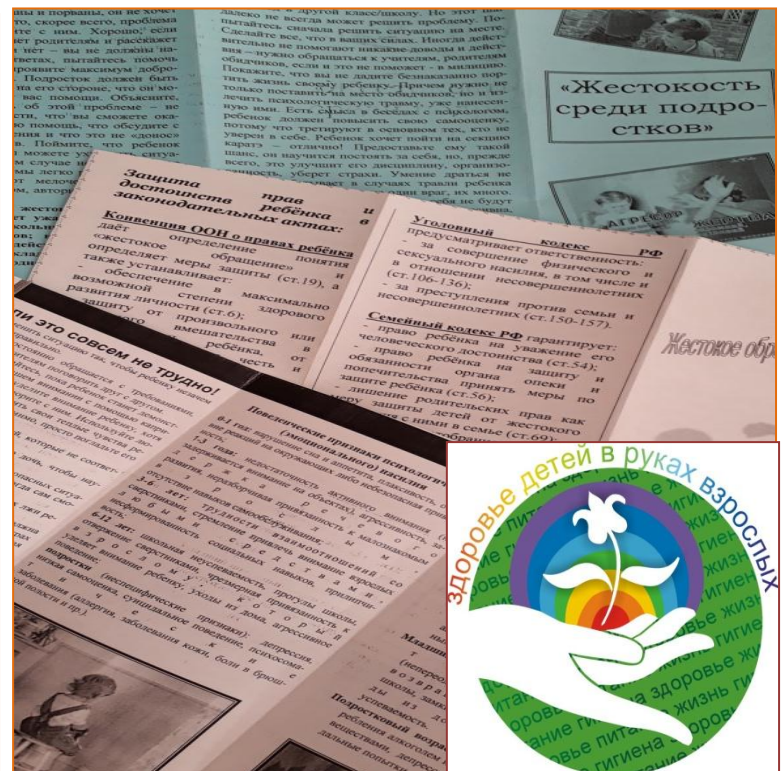
## Страничка Кати Шелестовской

# Жестокость - враг здоровью!

Сообщения о детской жестокости и ее проявлениях в школах сегодня, увы, не удивляют. Эксперты подтверждают — школы захлестывает волна насилия: в последние годы ученики стали нападать на педагогов на 50 процентов чаще. Но и конфликты с педагогами зачастую переходят в «схватки»: ученик грубит учителю, а тот, не выдерживая издевательств, отвечает тем же. Жестокость в семье тоже процветает: родители избивают своих детей, физическое насилие растет. Корреспонденты нашей газеты приняли участие в создании буклетов против насилия, побеседовали с одноклассниками и младшими школьниками, подготовили памятки для родителей и детей.

### Доказано:

1. физические наказания притупляют все лучшие качества в детях, способствуют развитию в них лжи и лицемерия, трусости и жестокости, возбуждают злобу и ненависть к старшим;
2. дети, подвергавшиеся избиениям, с большей вероятностью могут сами стать способным на убийство или другие преступления;
3. когда такие дети становятся взрослыми, появляется высокая вероятность того, что они станут притеснять своих собственных детей и родителей;
4. жестокое обращение с детьми формирует людей малообразованных, социально дезадаптированных, не умеющих трудиться, создавать семью, быть хорошими родителями.



## Причины подростковой жестокости кроются в жизни всего нашего общества

Привыкнув к тому, что уважения можно добиться лишь силой, подросток будет хамить, будет драться, издеваться над одноклассниками. Иначе – потеря авторитета. Любо бьешь ты, либо бьют тебя. Многие школьные «авторитеты» не любят проявлять жестокость, но делать это приходится, чтобы не утратить позиций. Но всегда найдется и несколько одноклассников, которые будут поддерживать «культ жестокости». Как правило, эти подростки являются либо выходцами из «неблагополучных» семей, либо же детьми состоятельных родителей. И те, и другие привыкают получать все, что им нужно, с помощью грубой силы.

Часто подростковая жестокость проявляется именно тогда, когда сверстники объединяются и формируют «стаю». Ведь человек – существо стадное, им управляет стремление объединения с другими. Соответственно, уменьшить уровень жестокости можно, воспрепятствовав формированию таких потенциально опасных групп. И это – задача взрослых, учителей и родителей. Но многие школы просто не в состоянии сделать это.

Мне кажется, что у ребенка пропадает желание ходить в школу, где унижают, а в семье ругают и наказывают за плохие оценки. Круговорот. Что делать? Надо начинать каждому с себя - учиться доброте!



Никогда не надо сдаваться, не надо опускать руки, а надо улыбаться в лицо судьбе, радоваться каждому дню: не ныть, не стонать, делать зарядку, любоваться природой, работать и жить ежесекундно, верить, что вокруг тебя только твои друзья!

Л.С. Законова



страница Софьи Суворовой (9 класс)

Встречаясь с Людмилой Семеновной Законовой, становишься добрее, хочется двигаться и что-то делать – так с ходу заряжает энергией.

В детские годы жила трудно. «Да и кто тогда ел вдоволь», - вспоминала она, рассказывая о себе. Исполнилось 4 года, началась война, пришли немцы, а рядом под Тимошевском шли ожесточенные бои. Отец работал начальником железнодорожного узла, жили на станции, немцы заставили работать, не угнали в плен, как многих. В 1943 году начали отступать: бомбили, «всех кур переловили и скот угнали с собой». После их семью эвакуировали на Урал в село Покровское. Так и начала учиться в школе, а потом поступила в институт и стала учителем немецкого языка.

В Покровской школе преподавала 35 лет, выучила не одно поколение детей.

Сегодня Людмила Семеновна активный член нашего коллектива, именно нашего, школьного 9а класса (у нас каждый класс шефствует над ветераном педагогического труда).

За много лет дружбы мы поняли, что и такие активные люди живут долго, ей сегодня 82 года, но она ходит в танцевальный кружок, в бассейн, принимает участие в ежегодных соревнованиях «Лыжня России». Эта удивительная женщина ходит в походы, заядлый грибник, активный садовод, постоянно принимает участие во всех праздничных мероприятиях школы и района, ни разу не пропустила поездку с нашим классом в театр, на концерты.

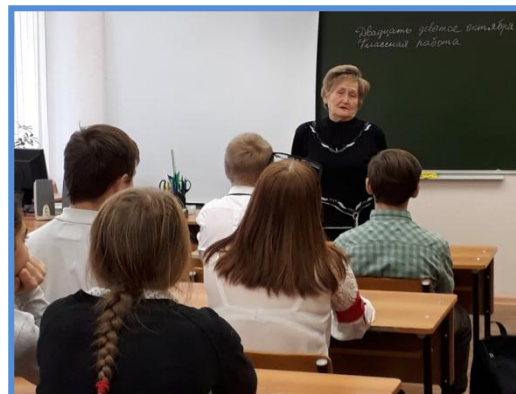
Сколько помню Людмилу Семеновну, она всегда улыбается, выглядит на все 100, совсем не похожа на старушку: по возрасту модно одета, туфли на каблучках, губы подкрашены, аккуратная прическа...

Я спросила, не удержалась:

- Как Вам удается всегда так выглядеть, быть в хорошем настроении?

- Меня с молодых лет зовут «зажигалочкой». Так как пою, танцую, куда-нибудь бегу, на месте не сижу и других за собой тяну. Не сплю долго, не належиваю бока: есть пес Тимка, который «выгуливает» меня по три раза в день. Ставлю задачу, что надо сделать, куда пойти. Обязательно раз в неделю танцы, зимой лыжи, а летом – огород, грибы и ягоды в лесу. По пятницам – баня! Здоровая и простая разнообразная еда! И хорошее настроение!

Остается только позавидовать такой энергии жизни.



На фото сверху вниз: Л.С.Законова беседует с учениками 9а класса; Л.С.Законова с К.Давыдовой и С.Суворовой; 100 лет ВЛКСМ, вместе с односельчанами; на Юбилее в Покровской школе среди коллег-ветеранов

Неряшливость в одежде – это прежде всего неуважение к окружающим вас людям, да и неуважение к самому себе.

Д.С. Лихачев



### Школьная форма и здоровье ученика

Сейчас в обществе все больше людей борются за здоровый образ жизни. Они не курят, занимаются спортом, не едят вредных продуктов. Их главная цель - сберечь здоровье, чтобы прожить дольше и вести активную жизнь.

Если человек хочет следовать такому образу жизни, нужно отказаться от вредных привычек. Я задалась вопросом: школьная форма – это путь к здоровому образу жизни или нет? Соблюдать дресс-код – это хорошая привычка? Что будет, если ты в школу постоянно ходишь в спортивном костюме, в неудобных джинсах и тому подобное? Для чего вообще вводят в школах форму? Вначале изучения этой темы, я, как и все школьники, не понимающие смысла формы, первым же делом отправилась в Интернет.

*Историческая справка. Впервые понятие школьная форма появляется ещё в дореволюционной России в 1834 году. Уже в 1918 году школьную форму отменяют как буржуазный пережиток, но вновь вводят через 30 лет. Существовало даже наказание для учеников, которые не соблюдали правила, то есть не носили форму. В СССР школьная форма менялась несколько раз. Что очень удивило меня, запрет был даже на многие прически. Все девочки обязательно носили косы, об окраске волос и речи идти не могло. В 1992 году форма отменена.*

Чтобы сгладить социальные, религиозные и прочие различия президент РФ Владимир Путин в 2013 году предложил воскресить школьную форму. Современная школьная форма должна соответствовать определенным критериям, они обязательны, но каждая школа могла выбрать свою форму,

обязательно по санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, должна быть безопасной и светской.

Если во все времена вводили школьную форму, значит, это было надо? Смотрю фотографии прошлых лет: все мальчишки в синих костюмах, девочки в форменных платьях и фартуках. Если бы были телефоны, то можно было спрятать в любой карман, а не толкать в джинсы кое-как...

У нас в ОУ давно введена школьная форма, но не все довольны. Решила опросить старшеклассников: для чего нужна школьная форма, как она влияет на здоровье?

Помогла с вопросами:

Форма помогает объединять учеников разного социального статуса – да - 68%, нет – 14%, не знаю – 12%

Деловой костюм – важный элемент современного общества – да - 46%, нет – 3%, не знаю – 41%

Форма помогает лучше контролировать эмоции, поведение, соблюдать дисциплину – да - 55%, нет – 45%

Удобная форма не портит осанку, привычная – да - 48%, нет – 12%, не знаю – 40%

Школьная форма лишает индивидуальности? – да - 48%, нет – 52%

Школьная форма не по карману моей семье? – да - 15%, нет - 46%, не знаю – 39%

В частной беседе ребята сказали, что в какой-то степени школьная форма положительно влияет на психическое, нравственное здоровье, так как не надо утром выбирать из вороха одежды что-то, не надо никому завидовать. А кто-то не согласился с введением школьной формы и не собирается в ней ходить.

Да, есть плюсы и минусы, но как приятно видеть опрятного ученика, готового учиться, а не «блистающего» своей индивидуальной внешностью. Лучше бы умом и здоровьем! Вопрос открыт...







Январь 2019

**ЮМОРЕСКА**

*от Ники Галиной (8 класс)*



**Интервью  
брал Артем  
Иванов  
(9 класс)**



**Шаг 6**

## **Спорт в нашей жизни** (от имени одноклассника)

Говорят, что спортом заниматься полезно. Это укрепляет здоровье и дарит бодрость духа. Задумывались ли вы, почему у спортсменов бодрость духа такая? Поделюсь своими наблюдениями. Летом в России проходил чемпионат мира по футболу. Обычно футболисты во время игры неторопливо расхаживают по зеленому полю, как будто на пешую прогулку вышли. Но стоит одному игроку забить гол, а судье его засчитать, то начинается настоящий фейерверк положительных эмоций. Обычно футболист, забивший гол, хватается за мяч и целует его, упав на колени, затем подпрыгивает, как ужаленный, сражается в воздухе с воображаемым чудовищем, размахивая руками в сторону, и бежит по полю. Так быстро что игроки команды, бегущие сзади, долго за ним гоняются, пока не поймают и не повалят на траву. Потом все радостно бьют «герои» и вдохновенно целуют. Это длится минут пять. После такой процедуры все всегда довольны и продолжают игру в отличном настроении, ничего не замечая вокруг: ни дождя, ни волнения трибун, ни свистка судьи. А представляете, что было бы, если бы в школе кто-то из учеников неожиданно для самого себя выдал бы учителю правильный ответ. Все бы повыскакивали с мест и устроили бы бег по классу, догоняя того везунчика, которому удалось угадать и прослыть «героем» урока? Вот это было бы здорово! Все смеются, догоняют, обнимают, целуют счастливого. Океан положительных эмоций!

Или другой пример. Вы видели, как перед встречей совещаются хоккеисты: они собираются в кружок, наклоняются к вратарю, и дают друг другу всякие ценные указания. Пора бы и нам в школе так решать самостоятельные и контрольные: собираться в тесный круг и, стоя в обнимку, плечом к плечу, обсуждать примеры и задачи. А учителю достаточно будет только поднимать красную или желтую карточку.

Да, многое нам надо брать у спорта и приносить в нашу жизнь. И вот что важно: все начнет приходить в школу в хорошей в спортивной форме, у всех будут преобладать только положительные эмоции, что и откроет в образовании новые горизонты и перспективы, способствуя установлению новых личных рекордов.

А вы как думаете?

Никому ни секрет, что просыпаться по утрам и собираться в школу – занятие для многих ребят не самое любимое. Настроение плохое, работоспособность низкая, а в школе еще и думать надо, так сказать «мозгами шевелить». А сил и желания для этого просто нет. Вот я и подумал: «А что, если соединить приятное с полезным?»

## **СМЕХ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ!**

Прихожу утром в школу, как-то становится грустно: понурые головы и сосредоточенные лица, а порой и недружелюбные взгляды. Что с нами? Почему мы не смеемся, не улыбаемся? А говорят, смех укрепляет здоровье. Я решил на эту тему поговорить с позитивным человеком в нашей школе Натальей Николаевной Нуржановой.

**А.И:** Здравствуйте. Как Вы считаете, Наталья Николаевна, смех влияет на здоровье человека? Вы часто смеетесь?

**Н.Н.:** Добрый день. О, я хохотушка! Да, положительное влияние смеха на организм человека – это не вымысел, а научный факт. Ученые давно занимаются изучением этого вопроса, даже существует такая наука, как гелотология: смехотерапевтов готовят по всему миру

**А.И:** Здорово, не знал. Как влияет чувство юмора на здоровье?

**Н.Н.:** Мне кажется, что чувство юмора помогает людям избавиться от агрессии, способствует социальной адаптации, избавляет от стрессов и в целом продлевает жизнь! Как объясняются эти утверждения? Прежде всего при смехе тело человека расслабляется. Поэтому пять минут хохота приравнивают к 40 минутам отдыха. Кроме того, смех стимулирует выделение эндорфина – гормона радости (естественный наркотик), который снижает или даже подавляет боль, а также контролирует работу эндокринной системы. Более того, хохот укрепляет сердце, потому как оказывает на организм человека действие, подобное физическим упражнениям на свежем воздухе: приводит в действие около 80 мышц, тренируя при этом пресс, плечи, грудь и диафрагму.

**А.И:** Точно! Иногда замечаю, что после смеха у меня проходит головная боль, усталость.

**Н.Н.:** Конечно, повышается иммунитет, улучшается качество дыхания и кровоснабжения тканей и органов, а также снижается уровень холестерина. Сейчас в книге посмотрю статистику: веселые люди на 40% меньше болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями. Лечение смехом используется также при туберкулезе: при активном выдохе очищаются легкие. Интересно, кстати, что во время смеха воздух из легких вырывается со скоростью 100 километров в час! С помощью смеха можно и похудеть: 10-15 минут могут сжечь количество калорий, эквивалентное плитке шоколада. А еще эксперименты подтвердили: смех снижает давление на 10-20 миллиметров ртутного столба всего за десять минут. Также хохот заряжает человека энергией и повышает настроение. Смех снижает шанс появления у человека любых болезней на 50%.

**А.И:** Спасибо, Наталья Николаевна, пойду искать веселых людей, чтобы с ними жить дольше!





Январь 2019



Одна из самых больших ценностей жизни – поездки по своей стране и по чужим странам.  
Д.С. Лихачев



## Страничка от Илоны Галямовой (9 класс)

### Незабываемая поездка в Казань

На зимние каникулы в этом учебном году мы с Советом старшеклассников решили съездить в город Казань. До этого мы многое слышали о достопримечательностях города, о национальной кухне, доброжелательности горожан, традициях и истории города. Но особенно хотелось побывать на острове Свияжск.

Наша мечта осуществилась: мы в Казани! Нас разместили в хорошем отеле, где был бассейн, сауна, и спортзал, ресторан со шведским столом, обслуживал профессиональный персонал.

На другой день мы познакомились с экскурсоводом, который доступно, с большой любовью, к своему городу, рассказывал о всех достопримечательностях великой Казани. Больше всего нам понравился вечерний город, когда он заигрался всеми мыслимыми и немыслимыми цветами: каждый дом, каждая скульптура светилась. Это придавало городу атмосферу волшебства.

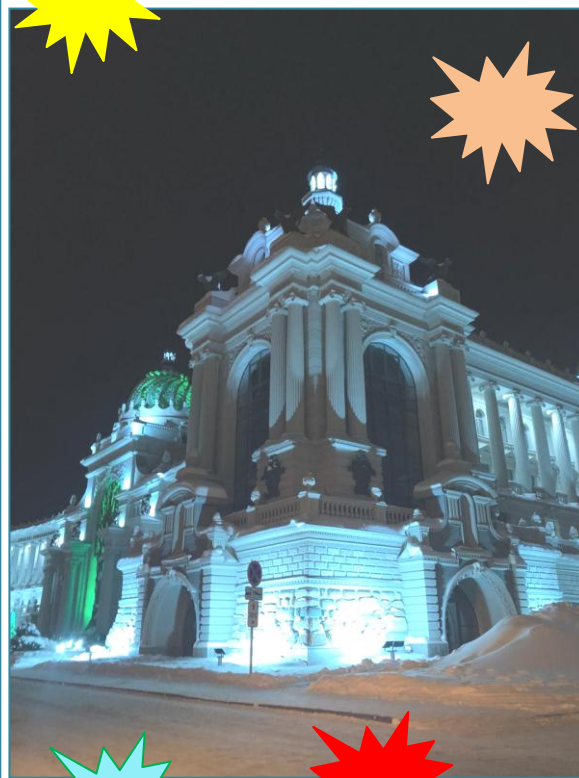
Не каждому в жизни удается побывать на тренировке известной хоккейной команды, а мы увидели своими глазами, как тренируются лучшие спортсмены Высшей Хоккейной Лиги клуба «Ак Барс».

Не хотелось уходить с набережной, сияющей и сверкающей, где недавно проходил конкурс ледяных скульптур. Такая красота!

А Мечеть «Кул-Шариф» не могла не произвести на всех огромного впечатления. Организаторы провели квест. Мы искали информацию по всем этажам, узнав намного больше о мечети: погрузились в мир древних восточных легенд и загадок, раскрыли секрет Кул-Шарифа.

Если вы поедете в город Казань, то обязательно посетите эту мечеть.

Нам запомнится эта поездка надолго. Спасибо большое нашим организаторам!





Пригородный район отпраздновал 54-й день рождения. Многие ребята вместе с родителями приняли участие в конкурсе «По щучьему велению». Редакция нашей газеты выбрала те конкурсные работы, которые были направлены на оздоровление людей нашего села. Спасибо, что приняли участие, может, их мечты и осуществляются!

## Аптека в моем селе

Многие знают русскую народную сказку «По щучьему велению». Будучи, совсем маленькой, я любила представлять себя на месте Емели. Конечно, тогда мои желания были банальными, даже в какой-то степени эгоистичными. Мне, как любой маленькой девочке, хотелось сладостей, кукол, платьев. С того времени, прошло около 10 лет, во многом мои жизненные ценности поменялись.

Как-то раз, моя племянница смотрела мультфильм, созданный по сюжету этой сказки. Невольно, я погрузилась в свои воспоминания, вновь, представив себя тем самым Емелей. Но мои желания уже были иными, мне уже не хотелось самых красивых кукол или платьев. Я просто хочу, чтобы в том месте, где я живу, построили аптеку, и всем жителям было удобно до нее добираться.

Пусть будет не просто аптека, а целый аптечный центр с современным обслуживанием, квалифицированными специалистами.

Представьте себе, в центре села находится современное здание с площадкой для дронов – это аптека. Наше село очень большое, в нем несколько районов, поэтому добраться из одного конца в другой бывает сложно, особенно пожилым и одиноким людям.

Ответственный специалист по просьбе пожилых жителей села забирает в аптеке лекарства, выписанные по рецепту врача, прикрепляет их к дрону и отправляет по адресу с СМС на телефон получателя, а тот, в свою очередь, получает лекарство дома и отправляет деньги по чеку.

Те жители, которые сами посетят аптеку, должны знать, что они могут заказать нужные лекарства по интернету и не тратить время напрасно. При аптеке всегда будут работать волонтеры, готовые прийти в нужный момент на помощь больным людям, инвалидам или мамам с маленькими детьми.

Аптека не должна находиться далеко от медицинского центра.

Я, думаю, моя мечта вполне осуществима!

Ксения Давыдова, ученица 9а класса

## Бассейн для всех жителей села!

Не знаю, сон это или явь, но в нашем селе появился огромный бассейн! Чистая вода, светлые стены, отделанные кафелем, мягкий пол, огромные душевые на большое количество человек.

Все желающие могут записаться туда по времени. В бассейне 16 дорожек! Но они не простые, а как солнечные лучи, растекаются в разные стороны. Представьте, шестнадцать голубых лучей прозрачной чистой воды, а между ними разноцветные дорожки! Все для всех: самых маленьких детей, школьников, молодых спортивных, для семейных пар и пожилых!

В гардеробе выдают полотенца, в душевых нет никакой очереди! Оздоровляйся, народ!

Бассейн – сказка? Я верю, что такое возможно!

Яна Медведева, ученица 5б класса



## Главными уроками должны быть уроки здоровья и безопасности...

Я учусь в хорошей школе, она не новая, но недавно отремонтированная: с огромными окнами, просторными коридорами и уютными классами. И все-таки, школа будущего в моем селе мне представляется совсем иной. Это должно быть то место, откуда не хочется уходить. Зимние сады и фонтаны, комнаты психологической разгрузки и музыкальные студии, огромные аквариумы и мини-зоопарк, тренажерные залы и бассейны...

Уроки должны проходить в технически оснащенных классах: компьютерные, лингафонные кабинеты, химические и физические лаборатории, спортивные залы и ....

Главными уроками должны быть уроки здоровья и безопасности...

Учителей в школе будущего я бы оставил прежних, не хочу, чтобы нас учили роботы!

Ирина Мансурова, ученица 5б класса





Разумное, бережное отношение к жизни – залог её безопасности.  
Д.С. Лихачев



Январь 2019

от Романа Федулова (9 класс)



# Страничка безопасности

За 12 месяцев 2018 года произошло 12 ДТП с участием детей в ГГО

районы	2017 год			2018 год		
	ДТП	погиб	травм	ДТП	погиб	травм.
ГГО	6	0	8	12	0	12

Основными причинами ДТП с участием пешеходов являются: ситуации «Дорожные ловушки» («Стоящий автомобиль», «Ситуация закрытого обзора», «Пустынная улица», «Отвлеченное внимание», «Остановка общественного транспорта»), отсутствие световозвращающих элементов.

## Внимание! Конкурс!

Школьная газета «ШАГИ» объявляет конкурс «Засветись вместе с нами!», посвященный популяризации **световозвращающих** элементов. Конкурс проводится среди всех классов МАОУ СОШ №10. В каком классе у учащихся будет больше на одежде **световозвращающих** элементов, тот получит приз и вымпел.

Смотр **световозвращающих** элементов будет проходить с 13 по 30 января 2019 года. Итоги подведены 5 февраля.

Заявки на участие в конкурсе подавать организаторам в 35 кабинет: Кузьминых И.М.

Ждем ваших заявок на участие в конкурсе!

## Устав Зеленого Креста

### Найди безопасное место

1. Вначале найдите безопасное место. Не всегда рядом есть пешеходный переход, главное, чтобы место было с отличным обзором. Рядом не должно быть поворотов, стоящих машин и других помех для осмотра.



Устав Зелёного креста

### Остановись

2. Остановитесь на тротуаре возле обочины. Всегда нужна остановка, пауза для наблюдения и оценки обстановки. Никогда не выходите, а тем более не выбегайте на дорогу с ходу.



Устав Зелёного креста

з  
а  
п  
о  
м  
н  
и  
т  
е

### Посмотри и послушай

3. Прислушайтесь и осмотритесь.



Устав Зелёного креста

Прислушайтесь, значит, выбросьте из головы посторонние мысли и помните, что машина может быть СКРЫТА. Осмотритесь, поверните голову влево и вправо.

### Пропусти машины или убедись, что они остановились

4. Если видите приближающуюся машину, дайте ей проехать. СНОВА ПОСМОТРИТЕ ПО СТОРОНАМ. Всегда ДАЙТЕ ПРОЕХАТЬ, потому что за медленно едущей машиной может быть скрыта другая. Снова посмотрите по сторонам, так как проехавшая машина могла скрывать за собой встречную, словом, пока проезжала одна, могли появиться и другие.



Устав Зелёного креста



# Спортивная страничка



Нормы ГТО сдают во всей стране люди разных возрастных групп. Соревнования по сдаче норм ГТО проходят ежегодно и весной, и зимой в школах Горноуральского городского округа. Ребята с удовольствием проверяют себя «на прочность» в выполнении различных упражнений. Такое большое мероприятие прошло 19 января 2019 года в с. Николо-Павловское. Из нашей школы тестировались дети разного возраста с 3 по 11 классы. Нам очень понравилось участвовать в подтягивании из виса лежа, поднимать гири, стрелять из пневматического ружья, отжиматься, прыгать в длину с места, качать пресс, бегать на лыжах и многое другое.

Все участники получили сертификаты первого этапа зимнего фестиваля комплекса ГТО и памятные подарки.

Евгений Карпов, участник тестирования, 9 класс







# Иное настроение...

от Варвары Варанкиной (5 класс)

Смотрю в окно. Наохлился воробей, синичка дзинькнула и улетела. Грустно. Может с ними, на улице?

Натянула валенки, шапку, накинула пуховик, вывалилась на улицу. Окутал непривычный кусающийся морозный воздух. Свежо. Обессиленный организм начал поглощать кислород. Ожила! Оглянулась вокруг: какая красотища! Просто чудо!

Березка стала ниже и раскидистой от нависших снежных комочков на её ветвях. Подтянись, подпрыгни – вся эта пушистая недосыгаемость вмиг окажется на твоей одежде. Клены, тополя, акации похожи на застывшие кружева.

Душа заговорила, полились вслух стихи С.А.Есенина:

...И стоит береза  
В сонной тишине,  
И горят снежинки  
В золотом огне...

А снег идет и идет. Огромные хлопья летят с неба. Высунула язык: снежинки охладили его, стало еще приятнее, морознее внутри. А сотни других снежных красавиц объединились, прикрепились друг к другу и завели хоровод. Сказка!

Прозрачно-бледный слезится свет последних минут недолгого зимнего дня, ложится светло-голубым отблеском на снег.

Небо продолжает сыпать свои январские дары на землю, а я вновь шепчу уже стихотворение И.А.Бунина:

Не налюбуюсь, как сквозят  
Деревья в лоне небосклона,  
И сладко слушать у балкона,  
Как снегири в кустах звенят.

Нет, не пейзаж влечет меня,  
Не краски жадный взор подметит,  
А то, что в этих красках светит:  
Любовь и радость бытия.

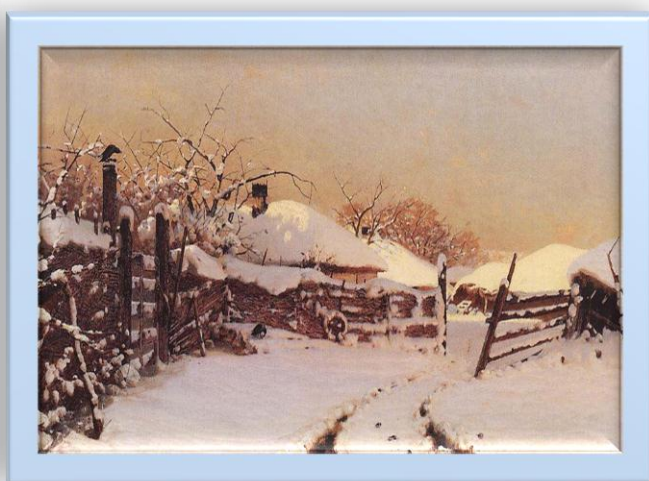
Вместе с тихим шуршанием снега, с убаюкивающей тишиной приходит спокойствие, умиротворение.



Николай  
Никонорович  
Дубовской  
1859-1918



Зимний пейзаж



Зима

# 100 лет пограничным войскам

«Есть такая профессия – Родину защищать», - с этих слов начался урок мужества для учеников 9а класса Покровской школы на заставе ветеранов пограничных войск «Нижнетагильская» 23 ноября 2018 года. Когда собирались на встречу, то как-то не верилось, что в центре России, на Урале, за 500 километров от ближайшей границы есть пограничная застава. И вот мы здесь!

Поразила обстановка: музей-застава состоит из нескольких залов – стационарных выставочных экспозиций. Здесь все подлинное: документы и фотографии, письма, газетные вырезки и листовки, награды и личные вещи ветеранов пограничных войск, воинов-интернационалистов, участников локальных войн и вооруженных конфликтов, предметы из личных коллекций офицеров запаса, проходивших службу на многочисленных пограничных заставах в разные периоды жизни страны.

Переходя из зала в зал, ребята узнавали истории героизма пограничников, а для воссоздания атмосферы военного времени помогали подлинные реликвии далеких лет.

Особый интерес вызвала история конфликта с Китаем на острове Даманский в 1969 году. Н.Ф. Гешель сам был участником тех событий, знавший по минутам, что происходило в те дни. Он рассказал, что китайцы перешли незаконно границу, спровоцировали вооруженный конфликт, в ходе которого погибло много советских пограничников; командование приняло решение о применении секретных на тот момент реактивных систем залпового огня «Град» - китайская сторона после этого больше на конфликт не пошла, остров практически был уничтожен.

Ребята на себе испытали вес бронежилета, радиостанции, смогли почувствовать под собой коня и на несколько минут представить, как бы они смогли охранять границу, разъезжая на нем.

Конечно, не обошлось без проверки на умение собирать и разбирать автомат. Среди девятиклассников были дети тех, кто служил в пограничных войсках – Джюев Роман, Филатов Леонид, Киреев Никита. Роман быстро справился с разборкой и сборкой оружия. Филатов Андрей Николаевич, который явился организатором поездки, рассказал о своей службе на границе.

Нас заочно познакомили с теми ветеранами пограничных войск Нижнего Тагила, которые собрали средства на создание аллеи Славы в парке Победы на Гальянке. Центральным объектом стала фигура пограничника с собакой с надписью «Государственная граница Родины священна и неприкосновенна» и пограничный столб. Монумент был открыт в канун празднования столетнего юбилея образования пограничных войск в мае 2018 года. Стенд с фотографиями дня открытия памятника размещен на одной из стен заставы. Летом вандалы попытались испортить голову пограничника, но их действия были пресечены.

Ученики рассматривали другие экспозиции музея, дающие возможность по настоящему оценить истинный героизм пограничников, их непреклонное мужество, особый дух боевого братства и преданной любви к Родине.

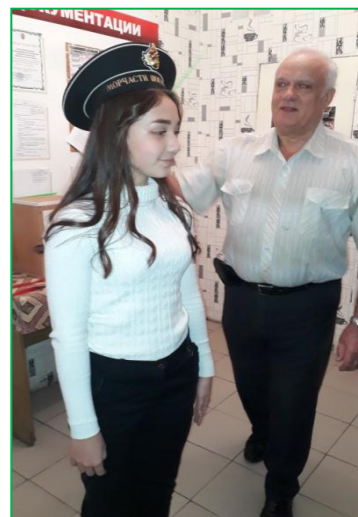
На встрече поговорили обо всем: об образовании границ, истории русского государства, о войнах на ее территории, подвигах русских пограничников, о мужестве солдат в наши дни. В завершении беседы был показан фильм о тех, кто защищал наше будущее, кто дал возможность «не быть рабом».

Николай Федорович рассказал о военных учебных заведениях, с которыми их организация поддерживает связь, где бы ребята могли учиться профессии «Родину защищать».

Не обошлось, напоследок, без горячего чая из настоящих солдатских кружек и ... сухарей!

Несомненно, наша дружба с заставой продолжится, именно такие уроки мужества помогают воспитывать патриотов России, достойных граждан великой страны, сохраняя преемственность поколений.

И.М.Кузьминых, главный редактор газеты «ШАГи»







## Мысли вслух от Лины Живодровой

- Разве у вас нет желания быть здоровым и энергичным человеком? Начните с правильного питания. От того, что мы едим, напрямую зависит наше самочувствие. Сбалансированность рациона отражается, прежде всего, на нашем внешнем виде. Красивый ровный цвет лица, блестящие волосы – это благодаря правильной еде. Жизнерадостность, энергичность и позитивный взгляд на жизнь – это тоже достается от полезной пищи. Если вовремя не остановиться, то очень скоро можно стать обладателем сердечно-сосудистых заболеваний, а что еще хуже – ожирения. Стоит помнить, что здоровое питание – это здоровый образ жизни. Нужно продлевать себе жизнь, а не укорачивать её.

- Не хотите заразиться инфекционными заболеваниями? Мойте руки и не ешьте немые фрукты. А что мешает сделать прививку от гриппа? Но и она может не уберечь от заболевания.

-Что? что? Не хотите есть чеснок и лук, не любите лимоны и редьку? Напрасно! Чеснок можно не жевать, а просто глотать.

-Не любите носить шапку? Плохо, так как есть возможность заразиться вирусным менингитом и просто простудиться.

-Вы думаете, что модно выглядите: в зимнее время с закатанными джинсами и голыми щиколотками? Глупость, вы выглядите смешно!!! Ха-ха! А самое смешное (или грустное), что вы подрываете свое здоровье!

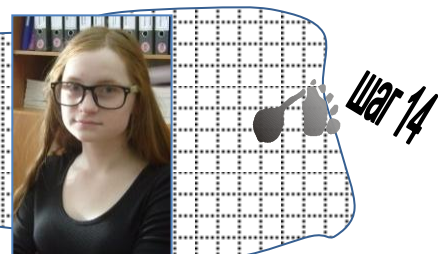


# ЗАДУМАЙТЕСЬ!

В школе прошла акция против всех зависимостей. Многие ребята выразили свою позицию в рисунках и плакатах. Смотрите и думайте: с кем вы?



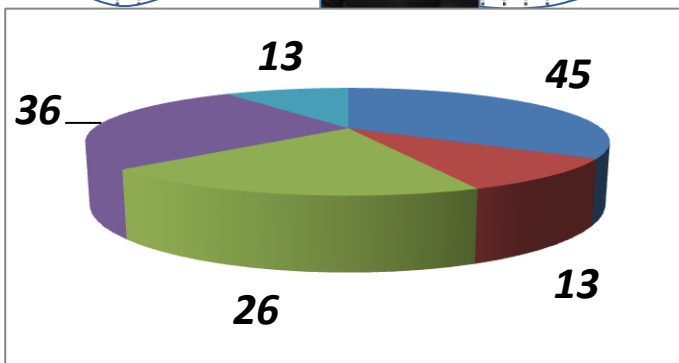
# Кроссворд на тему «Здоровый образ жизни» и опрос выполнены Мариной Шibaевой



Часто в нашей школе проходит опрос учащихся: что такое здоровый образ жизни? По заданию газеты провела анкетирование 48 человек, и получилась следующая картина.

Для учащихся, здоровый образ жизни в процентном соотношении определен следующими факторами: гигиена – 36%, рациональное питание – 26%, двигательная активность, отказ от вредных привычек – 45%, отдых и работа – 13%.

Решила составить кроссворд и предложить всем желающим. Ответы приносить в 35 кабинет.



1								
2								
	3							
			4					
5								
			6					
7								
8								



### Вопросы:

1. Физические упражнения, имеющие цель укреплять и развивать организм.
2. Органические вещества, содержащиеся в овощах и фруктах.
3. Смесь газов, необходимых для дыхания человека.
4. Прозрачная бесцветная жидкость, необходимая для живых организмов.
5. Точный установленный порядок жизни.
6. Перерыв в занятиях, в работе для восстановления физических сил.
7. Способность противодействовать неблагоприятным условиям.
8. Гигантский раскалённый газовый шар, необходимый человеку для жизни.



День здоровья: 5б класс

**Главный редактор:** И.М. Кузьминых  
**Редколлегия:** Илона Галямова, Артем Иванов,  
 Марина Шibaева, Согдиана Суворова,  
 Ксения Давыдова, Ангелина Живодрова,  
 Екатерина Шелестовская, Роман Федулов,  
 Варвара Варанкина, Ника Галина,  
 Кариов Евгений  
 Адрес: с. Покровское, ул. Школьная, 11а

Нужно спортом заниматься,  
 Чтоб всегда здоровым быть,  
 И не пить, и не курить,  
 Водой холодной обливаться,  
 Укреплять иммунитет,  
 И с друзьями всем встречаться,  
 Чтоб прожить до сотни лет,  
 А к врачам не обращаться –  
 Всем на свете увлекаться!  
 Зубы чистить, умыться,  
 Не ругаться, мирно жить,  
 Пользу людям приносить.  
 Всех любить и улыбаться –  
 И учебой заниматься,  
 чтобы человеком быть!

К. Давыдова