



Газета
основана
в 2006г

ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Уважаемые читатели!

Перед Вами выпуск школьной газеты
«Здоровье нации».

Важно ли в наши дни сохранить здоровье? Думаем, отвечая на этот вопрос, в наше сложное пандемийное время все скажут: «Да!». Жизнь доказала, что не материальные блага, а именно здоровье – главная ценность человека. Не будет здоровья – не будет ни реализации социальных планов, ни семьи, ни жизненных успехов. У русского народа есть пословица: «Береги платье снову, а честь – смолоду». Перефразируя ее, мы говорим, что и здоровье надо беречь с детства. И не только беречь, но и укреплять.

И совет здесь один: ведите здоровый образ жизни – режим дня, смена труда и отдыха, занятия физической активностью и спортом, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, профилактика заболеваний, защита и закаливание организма, отказ от вредных привычек, внимание к своему психологическому состоянию и избегание стрессовых ситуаций, увлечения и участие в добрых делах.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – МОДНО!



Задумайтесь уже сегодня: «Довольны ли вы своим здоровьем? Есть ли у вас шанс стать долгожителем? Помогаете вы своему организму или, наоборот, нещадно его эксплуатируете, ничего не давая взамен?» Наш выпуск газеты всецело посвящен этой важной теме! Станьте нашим читателем и постарайтесь изменить свою жизнь в плане здоровья прямо сейчас, ведь оно того стоит.

Помните: «Здоровому все здорово!» А мы на страницах своего выпуска поделимся с Вами, уважаемые читатели, своими размышлениями и подскажем как стать здоровыми, веселыми и счастливыми! Ждем ваши отклики и ответы на викторину и кроссворд! Наш адрес: ou10p13@mail.ru

Главный редактор И.Ю. Шкляева и члены
редколлекции.



ШАГи

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Красная лента

В современном мире проблема распространения заболевания ВИЧ-инфекцией довольно актуальна. Вирусом иммунодефицита человека заражаются различные категории граждан, поэтому очень важно знать и говорить открыто об этой проблеме, чтобы не подвергать опасности своё здоровье. Первого декабря отмечается всемирный день борьбы со СПИДом. А 4 декабря в нашем селе проводилась акция «Красная лента», посвященная профилактике и борьбе с этим опасным заболеванием. В рамках акции проводились различные мероприятия: встреча с представителем фонда «Независимости», лазер-шоу, развлекательная программа с участием приглашенных исполнителей.

Беседа с представителем благотворительного фонда, который помогает людям, зараженным вирусом, контролировать это заболевание, предполагала активное участие всех присутствующих. Участники были заинтересованы и увлечены разговором. Полученная информация позволила ребятам расширить свои знания об ВИЧ-инфекции. В настоящее время медицина не способна полностью излечить инфицированного человека, но существует множество способов контроля и подавления симптомов вируса. Таким образом, люди с вирусом иммунодефицита не ущемлены в правах, и при соблюдении определенных жизненных правил качество их жизни будет приближенно к качеству жизни здорового человека. После откровенной беседы начались лазер-шоу и развлекательная программа.

Мероприятие по содержанию было информативным, ребята получили не только важные знания, но и хорошие впечатления.

*Авторы статьи - обучающиеся 10 класса:
Буйгина К, Быбка С, Древицкая П, Смутько А.*





ШАГи

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

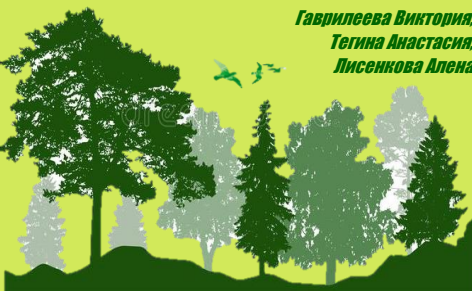
Акция «На страже здоровья»

В нашей школе с 17 января по 1 февраля проводилась акция « На страже здоровья». Целью данного мероприятия было формирование в сознании обучающихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью как важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, воспитание здорового образа жизни. В рамках акции по классам прошли различные мероприятия:

- Социальный опрос (обучающиеся 7-11 классов); анкету и обработку данных проводила Древицкая Полина, обучающаяся 10 класса;
- Классные часы (1-11 класс);
- Постановка театрализованного представления «Инструктор экотуризма», педагог дополнительного образования Дрокова Е.Н и обучающиеся 6б класса (Тегина Анастасия, Гаврилеева Виктория, Лисенкова Алена);
представление можно посмотреть по ссылке:
<https://drive.google.com/drive/folders/1RwKUDKITss0IfMFSiVb-Kn8GfmVdArZs?usp=sharing>
- Показ театрализованного представления в 3-5 классах и участие в викторине;



Гаврилеева Виктория,
Тегина Анастасия,
Лисенкова Алена





ШАГ 4

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Газета основана в 2006г

Акция «На страже здоровья»

В нашей школе с 17 января по 1 февраля проводилась акция «На страже здоровья». Целью данного мероприятия было формирование в сознании обучающихся позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью как важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, воспитание здорового образа жизни.

В рамках акции «На страже здоровья» среди учеников 8-11 классов мы провели социологический опрос «Здоровый образ жизни». В ходе опроса мы выяснили, что большинство респондентов в понятие «здоровый образ жизни» включает это не только «физкультуру и спорт», но и правильное питание, режим дня, отсутствие вредных привычек, психологический комфорт. К сожалению, многие ученики не считают, что прививки и вакцинация также относятся к здоровому образу жизни. А ведь это составляющая нашей жизни, по нашему мнению, очень сейчас важна и востребована.

На второй вопрос: «На сколько процентов вы считаете свой образ жизни здоровым?», получили такие ответы. Среди участников опроса 19% считают свой образ жизни полностью здоровым, 42% частично здоровым, 39% не считают свой образ жизни здоровым. Это тревожная ситуация.

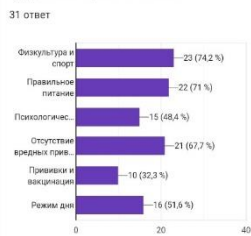
Наши респонденты считают самыми вредными привычками алкоголь (93,5%) и курение (90,3%). На втором месте – ПАВ (74,2%), переедание (64,5%). Увлечение сладким, компьютерные игры, нежелание выходить из дома, чрезмерная лень, излишняя тревожность, безответственный подход к своему здоровью также были названы среди присутствующих в жизни вредных привычек.

Также нам интересно стало узнать, кто и что способствует к приобщению к здоровому образу жизни среди подростков. Самым популярным мнением было: родители (67,7%), друзья и круг общения (61,3%), хобби и досуг (64,5%), СМИ (45,2%). Ещё мы выяснили, что распространенными видами спорта среди старшеклассников являются лыжи, волейбол, футбол. Многие ответили, что они мне имеют вредных привычек.

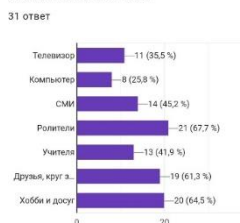
На последний вопрос, который требовал и умения оценить реальное положение дел, и юмористический взгляд на жизнь: «Имеете ли вы шанс дожить до 100 лет?», 64,5% ответили утвердительно, а 35,5% считают, что такого шанса у них нет. Что ж, поживем – увидим.

Социальный опрос проводила главный аналитик 10 класса Древицкая Полина.

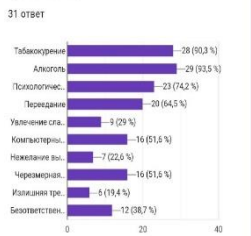
Что вы подразумеваете под здоровым образом жизни?



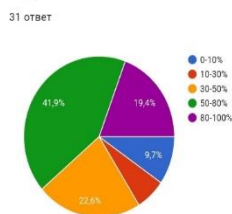
Кто и что способствует приобщению к здоровому образу жизни, на ваш взгляд?



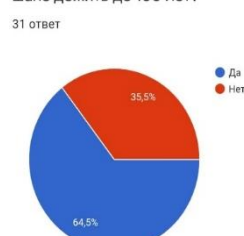
Что вы считаете вредными привычками?



На сколько процентов вы можете оценить свой образ жизни здоровым?



Считаете ли вы, что у вас есть шанс дожить до 100 лет?





ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

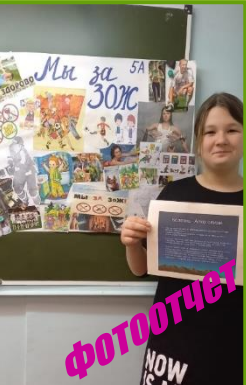
Акция «На страже здоровья»

Также активно и познавательно были проведены:

- Конкурс среди классов на лучший слоган или рекламу о здоровом образе жизни;
- Предметные 5-минутки на темы: «Физкультура и спорт в жизни великих людей», «От экологии природы к экологии души», «Важен ли психологический комфорт?», «Что делать, если...», «Режим дня – важная составляющая жизни или пережиток прошлого?», «Как надо питаться, чтобы здоровье не подводило?» и т.д.

Содержательный и творческий классный час прошел в 5а классе, классный руководитель Гудач Е.Л. Ребята готовили сообщения, разрабатывали памятки правильного питания, профилактики простудных заболеваний, делали макеты и классную газету.

Автор: Шкляева И.Ю.



ФОТОУГРЕТ



ШАГи

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

*Автор: Дрокова Елена Николаевна, педагог
дополнительного образования МАОУ СОШ№10*

Инструктор экотуризма

Сценка

Действующие лица: Маша, девочка; Вика, её сестра; Баба Клава (современная Баба Яга)

База отдыха «На куличках». Утро. Дети выходят из комнаты, встречают бабу Клаву.

МАША: Здравствуйте!

КЛАВА: И тебе не хворать, коли не шутишь.

ВИКА: А вы здесь работаете?

КЛАВА: Да, работаю. Зовите меня Баба Клава. Главный инструктор по эко туризму.

МАША: А вы не знаете, где наши родители?

КЛАВА: На рыбалку ушли.

ВИКА: Как на рыбалку?

МАША: Странно. Они нам ничего не говорили.

КЛАВА: Ну да. Вчера поздно вечером Иваныч сообщил, что сегодня клёв хороший будет.

ВИКА: Иваныч – это тоже инструктор?

КЛАВА: Ну да, можно и так сказать. Он у нас тут по рыбе главный и по пиявкам разным.

ВИКА: А я знаю: пиявки ставят от болезней.

КЛАВА: Точно, называется гирудотерапия.

МАША: Как это главный по пиявкам? Водяной что ли?

ВИТА: Маша, не смей людей. Мы в реальной жизни, а не в сказке.

КЛАВА: Я вижу вы девочки умные. Завтракать будете?

ВИКА: А что у вас на завтрак?

КЛАВА: Творожок свеженький с зеленью да с огурчиком.

МАША: Фууу...

ВИКА: Чисто теоретически это полезно. Кальций, витамины. Но хорошо, что я чипсов с собой набрала.

КЛАВА: Ну конечно! А пепси-колу не забыли?

МАША: Взяли, на неё скидка как раз была.

КЛАВА: Вот поэтому и гастритами с ранних лет маетесь. Поговорку слышали? Береги печень смолоду. А то будет потом невкусная. Вот я свое здоровье берегу. А из-за вас могу его потерять.

МАША: Как это невкусная?

ВИКА: Почему из-за нас?

МАША: Баба Клава, а вам сколько лет?

КЛАВА: Я конечно сбилась немножко. Паспорта то у меня нет. Да уж точно больше ста.

ВИКА: Вот это да!

МАША: Этого я и боялась.

КЛАВА: Раньше меня многие боялись. А сейчас народ забывать стал. Вот я в экотуризм и подалась.

ВИКА: А у вас зубы такие, как у молодой. Это вставные?

КЛАВА: Скажешь тоже. Я жвачку постоянно жую. Да только не вашу эту дрянь иностранную, а нашу русскую, настоящую.

ВИКА: В смысле?

КЛАВА: Прополис жую, десны укрепляю.

МАША: А это что такое?

КЛАВА: Продукт пчеловодства. У меня пасека в лесу стоит. Мед я уважаю. Особенно с кедровыми орешками.

ВИКА: Ну да, я слышала, в них много

микроэлементов. Но они в магазине дорого стоят

КЛАВА: Ой, держите меня семеро! Может вы уже и грибы, и ягоды в магазинах своих покупаете?



ШАГ 7

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Газета
основана
в 2006г

МАША: *Заморозки сейчас всякие продаются.*

КЛАВА: *А самим собрать трудно?*

ВИКА: *Я, конечно, чисто теоретически знаю, какие ягоды ядовитые, а какие нет...*

МАША: *Я тоже читала, что тропинка рядом с которой растет вороний глаз, ведет к избушке Бабы Яги.*

КЛАВА: *Вот молодец! Правильно. Вороний глаз, он самый ядовитый! А еще волчье лыко. Это такие красные ягоды на кустах растут. Их легко запомнить.*

ВИКА: *А меня еще родители предупреждали в Крыму, чтобы я олеандр не трогала. Что он весь ядовитый. Это такой куст красивый с розовыми цветами.*

КЛАВА: *Ну да, про юг вы теперь все знаете. А у нас в лесу бывают сорвут белену и дудочку делают.*

ВИКА: *Я знаю: белена ядовитая.*

КЛАВА: *Ну вот и молодец! Может тогда в лес сходим за чаем?*

МАША: *А змей у вас здесь нет? А то я их боюсь.*

КЛАВА: *Змеи? Конечно, есть. Всяких полно. Но они у меня ничего, послушные. Сапоги, конечно, резиновые все равно надеть нужно. И под ноги смотреть. Пойдемте. Будем Иван-чай заготавливать. Мода на него сейчас пошла. И правильно. Он шибко полезный. И кофеина в нем никакого нет. А то напьетесь своего кофеина, а я потом уснуть не могу. Знаете, сколько его в этой вашей кока-коле?*

ВИКА: *Я не поняла. А какая связь?*

МАША: *Как это змеи вас слушаются?*

КЛАВА: *Змеи, они умные. Главное - визжать не надо. И палками в них не тыкать! Чему вас только на этом вашем ОБЖ учат?*

ВИКА: *Нормально нас там всему учат.*

КЛАВА: *В лес водят? Костер разжигать учат? Север, юг без компаса найдете? Мох лечебный от ран и ожогов знаете?*

ВИТЯ: *Ну, если чисто теоретически.*

КЛАВА: *А мы с вами сейчас будем все изучать на практике. Движение и физическая активность! Вот что самое главное! А когда кровь активно циркулирует, то и мозги тогда сразу хорошо работают. Пойдемте, деточки, насытим организм кислородом и фитонцидами подышим в хвойном лесу.*

*А теперь, ребята, прочитав или просмотрев нашу театральную сценку по ссылке:
<https://drive.google.com/drive/folders/1RwKUDKITss0l1MF5iVb-Kn8GfmVdArZs?usp=sharing> ответьте на вопросы викторины:*

1. *Что такое гирудотерапия?*
2. *Как надо правильно питаться, чтобы здоровье не подводило?*
3. *Что полезного растет в лесу?*
4. *Все ли растения, грибы и ягоды полезные? Какие нельзя употреблять и почему?*
5. *Перечислите правила поведения в лесу.*
6. *Чем полезны прогулки на свежем воздухе?*

*Ответы присылайте по электронному адресу:
ou10p13@mail.ru*

Самых эрудированных участников викторины ждут призы!!!





ШАГ 8

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Газета
основана
в 2006г

Блогер ЗОЖ

юмореска

На зимние каникулы Настя со своей подружкой Дашей поехали в загородный лагерь. Они с детства дружили, и им родители специально путевки вместе купили. Правда, последнее время Насте все чаще казалось, что их дружба перерождается в соперничество. Вот и сейчас – так получилось, что они обе влюбились в одного и того же парня – Юру Шабунина. Он был их на год старше – уже в восьмом классе учился. Высокий блондин с широкими плечами. Насте показалось, что он на Егора Крида похож. А Даша сказала, что на Даню Милохина. Юра был заядлый спортсмен, зимой почти каждый день ходил на лыжах.

Скоро Настя заметила, что по вечерам после ужина, когда у ребят было свободное время, Даша старалась, как можно ближе оказаться к Юре. Настя наблюдала со стороны за её попытками привлечь к себе внимание. И с радостью заметила, что несильно-то он на это и повелся. Юрка тоже, как и многие ребята, больше сидел со своим телефоном в наушниках. Настя набралась смелости и спросила, что он там слушает. И оказалось: блогеров, которые рассказывают о правильном питании и как мышцы качать.

Вот тогда Насте и пришла эта мысль – стать блогером. И рассказывать о здоровом образе жизни. А что? Прикольно! Настя сразу придумала – о чем она сделает свой первый выпуск. Настина бабушка Люба уже несколько лет ходила в клуб моржей. Это можно очень круто снять! А как правильно сказать? Бабушка-моржиха или бабушка-морж? Или вот так нормально: с тех пор, как моя бабушка моржует, она почти не болеет? А вот какую тему потом сделать главной? Вечером перед сном Настя решила устроить в палате мозговой штурм, чтобы изучить спрос будущих подписчиков. Шесть кроватей – шесть девчонок. Вначале показалось, что все поддержали Настю. Идеи посыпались со всех сторон. Крупная Лиля сказала, что в их семье не едят сахар. Даша ехидно хмыкнула. А Лиля продолжала: «Сахар вредно есть. От него может быть сахарный диабет. Вместо него мы едим мёд. Кашу едим с медом, творог с мёдом, блины с мёдом». А Вика добавила, что её мама покупает специальную морскую соль, в которой много магния. От этой соли и ногти крепкие, и волосы блестят. А ещё она улучшает метаболизм, и от неё можно похудеть. Даша, конечно, встряла и сказала, что лучшее средство для похудения – это весы на пороге кухни. Так её мама говорит. Но Лиля иронии не поняла и начала рассказывать, что её мама теперь хлеб покупает только специальный – «Фитнес». Там много семян разных, и он очень полезный. Даша опять начала смеяться. А Настя вспомнила, что её бабушка каждый день замачивает льняное семя, ест его утром, чтобы стенки сосудов были крепкими и память хорошая была. Говорит, там много Омега-3. Взяла на заметку – ещё одна тема для выпуска. «Кстати, надо будет самой попробовать – вдруг уроки будет легче учить», - мелькнула мысль. Даша, как будто в глубине души чувствовала, зачем Насте это все надо. Она достала из тумбочки упаковку чипсов и начала демонстративно хрустеть. Им не разрешали проносить продукты, но они все равно умудрялись обхитрить воспитателей. Маша посмотрела на Дашу и достала пакет с маленькими морковками. Они были гладенькими и чистенькими, похожи на крошечные сосиски. Маша протянула пакет девчонкам. Все дружно захрустали. Морковки были улетными. Маша давно нравилась Насте. Эта девочка училась в параллельном классе, а еще ходила гимнастическую секцию, поэтому среди девчонок она выделялась своей осанкой. Девчонки еще немного поспорили, помогает ли жевательная резинка от кариеса. Пришли к выводу, что нет. И тут Маша скомандовала: « Всем чистить зубы, проветривать комнату и спать». А потом добавила любимую фразу своей мамы: «Самый здоровый тот, кто рано спать ложится».

На следующий день Настя попросила Юру рассказать ей о здоровом питании. Узнала много нового о белках и углеводах. И Юра тоже сделал открытие – у Насти глаза зеленые с коричневым ободком.

Автор: Быбка С.



ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Газета
основана
в 2006г

Друг или враг?

Сегодня нет ни одного человека, который не работал бы с компьютером. Что любят современные подростки? Игры, социальные сети, фильмы и сериалы – все, что может предоставить «умный друг». Как долго современная молодёжь проводит время за компьютером? Мы спросили несколько человек и услышали примерно такой ответ: «Если это выходные, то две трети суток, а то и больше».

Сейчас можно смело говорить о компьютерной зависимости большинства детей и подростков. Отчего это происходит? Причины могут быть разные: несчастная первая любовь, непонимание родителей, буллинг в школе, отсутствие круга общения и друзей. Причины разные – результат один: уход от реальности. Долгое времяпровождение за компьютером может привести к серьезным проблемам со здоровьем: искривление осанки, ухудшение зрения, повышенная возбудимость и нарушения нервной системы. А ведь эти беды можно и нужно предотвратить, если соблюдать простые правила.

Итак, что можно посоветовать людям с такой зависимостью?

- 1. Дозируйте время, проводимое за компьютером. Для учеников 1-4 классов время работы с компьютером составляет 15 минут, для 4-7 классов – 20 минут, для 8-11 классов – до 30 минут.**
- 2. Помните, что нужно делать перерывы. Зарядка для глаз и осанки не будет лишней.**
- 3. Попробуйте найти другое увлечение. В мире так много увлекательного! Но если все вышесказанное не помогло, прибегните к крайним методам: выключите монитор и посмотрите вокруг себя! А там, может быть, и жизнь вас увлечёт.**

Помни, что компьютер – это лишь дверь в окружающий мир, а не сам мир!



Правильная посадка за компьютером



- ➔ Ноги должны быть согнуты под прямым углом и опираться на пол.
- ➔ Спинка стула должна поддерживать нижнюю половину спины.
- ➔ При работе за компьютером голову держите прямо, с небольшим наклоном вперед.
- ➔ Верхний край экрана монитора должен быть на уровне глаз, а расстояние до него от 45 до 70 см.
- ➔ При работе на клавиатуре, руки должны свободно лежать на столе, а плечи – расслаблены.
- ➔ Через каждые 15 - 30 минут необходимо отводить глаза от монитора и смотреть вдаль.
- ➔ При работе за компьютером пользователю с плохим зрением надо обязательно надевать очки или контактные линзы.

С вами была Бусыгина Ксения, 10 класс.



ШАГ

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Газета
основана
в 2006г

Лыжня России

5 февраля администрация села Покровское на школьном стадионе проводила гонку «Лыжня России». Школьный коллектив представляла Манерова Дарья Эдуардовна, выпускница нашей школы, а сейчас учитель начальных классов. Поддержать Дарью Эдуардовну пришла ее семья и школьные коллеги. Погода была хорошая, участники гонки получили удовольствие для души и пользу для здоровья. В своей возрастной категории (1992-2002 год рождения) Алексей Смулько награжден грамотой за первое место.

«Спорт - это радость, спорт – это сила, спорт – это здорово и красиво!» Присоединяйтесь!!!





ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

От экологии природы – к экологии души

«Экология души» - слышали ли вы это словосочетание? А ведь оно очень важно, как и экология окружающего мира и экология языка. Сохранить душевное равновесие в нашем мире непросто: нервные стрессы и негативные эмоции по пятам следуют за нами всюду. Как сделать так, чтобы они не разрушали наше психическое здоровье? Как сохранить работоспособность и гармонию в душе? Об этом мы поговорили с нашими восьмиклассниками Дарьей Денисовой и Кириллом Шумаковым, чьи рисунки на экологическую тему заняли 1 место на

муниципальном этапе Всероссийского конкурса «ЭкоДом». Предлагаем интервью с нашими героями.

Даша и Кирилл желают всем быть художниками своей жизни!

Вопросы интервью:

1. Когда и как проявились ваши способности к рисованию?
2. Считаете ли вы это занятие своим увлечением?
3. Кто ещё в вашей семье проявляет творческие способности?
4. Что вас вдохновляет на создание новых работ?
5. Какие человеческие ценности вы считаете главными?
6. Какие чувства вы испытываете в процессе творчества?
7. Продолжите фразу: «Я люблю, когда...»



Дарья
Денисова

1. Способность к рисованию у меня стала проявляться около трех лет назад. Я смотрела, как рисует моя старшая сестра, и мне захотелось попробовать. Так и начала рисовать... Потом стала стараться развивать свои умения.
2. Рисование – это мое увлечение, действительно.
3. Моим вдохновителем и сейчас, и тогда является старшая сестра.
4. Вдохновение нахожу в основном в Интернете, когда встречаю различные образы людей, животных. Чаще всего берусь за карандаш и кисть, когда мне одиноко.
5. Из человеческих качеств больше всего ценю доброту, заботу, понимание, умение выслушать человека. Целеустремленность.
6. Не знаю, какими словами определить мое состояние. Рисование меня больше всего успокаивает, но можно также сказать, что приносит радость...
7. Я люблю, когда меня люди понимают, когда могу поделиться чем-нибудь, когда мне комплименты делают...



Кирилл
Шумаков

1. Моя мама была художницей, и ещё с детства воспитала во мне любовь к рисованию и творчеству.
2. Конечно. Я часто занимаюсь рисованием и это приносит мне удовольствие.
3. Вся моя семья любит иногда заниматься творчеством, кто-то вышиванием, кто – то вырезанием фигурок из дерева, а моё с мамой любимое занятие – это рисование.
4. Меня вдохновляет красота природы, мне нравится милое пение птиц по утрам, всё это служит мотивацией для моих новых художеств.
5. Я считаю самыми главными человеческими ценностями - честность и добродушие.
6. В процессе творчества я испытываю успокоение, умиротворение. Мне нравится заниматься рисованием и этот процесс приносит мне удовольствие.
7. Я люблю, когда моё творчество хвалят и замечают. Мне приятно, когда восхищаются моими работами.



ШАГи

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Газета
основана
в 2006г



Пекинская олимпиада

Новости из олимпийского Пекина.

Сегодня 8 февраля 2022 года. Идет 5 день зимних олимпийских игр. Обойти главное событие этой зимы мы, конечно же, не могли. И хотя в школах сейчас проходит дистанционное обучение, но в чатах мы постоянно обмениваемся последними новостями и, как выяснилось, многие обучающиеся «болеют» за тот или иной вид спорта и переживают за своих любимых спортсменов. Очень отраднo было узнать, что в команде олимпийской сборной есть и наши земляки. Это запасные игроки сборной России по хоккею и фигурному катанию – Семен Чистяков и Майя Хромых. Оба они начинали свою карьеру на льду Дворца ледового спорта Уралвагонзавода в спортивной школе «Спутник». Этот факт и удивил, и порадовал нас.

На время сверстки этого выпуска у наших олимпийцев 2 золотых, 3 серебряных и 4 бронзовых медали. Первенство взяли наши фигуристы в командном турнире. В лыжной гонке победил наш соотечественник Александр Большунов. Наталья Непряева в лыжной гонке завоевала серебро. Бронзовые медали выиграли в биатлоне и в фристайле. Каждый день Олимпиады приносит радость и гордость за наших выдающихся спортсменов! Россия – страна людей с крепким характером, и победы в олимпийских состязаниях еще одно этому доказательство.



Новостную страницу готовил Казаков Владислав
(по материалам из открытых источников)



ШАГи

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Зимние забавы

Подарки зимы

Л.Гордиевских



К нам пришла зима сама.
Принесла во двор зима
Снег пушистый, лед, снежинки,
Санки, лыжи и коньки.
На деревья и кусты
Шапки нахлобучила,
В толстяка снеговика
Превратила чучело.
И на окнах спозаранку – звёзды,
Листья, завитушки.
Все девчонки взяли санки.
Все мальчишки взяли клюшки.
Вот подарки так подарки!
Мы играем во дворе.
Нам не холодно, а жарко,
Будто лето в декабре.

Минутка юмора:

* 10 «Д» класс собрался на горнолыжный курорт. Классный руководитель пересчитала по головам, сели в школьный автобус.

- Все на месте?

- Да. Едем!

Едут веселятся, песенки поют. Вдруг Ксюша спрашивает:

- Лёша, а где лыжи?

- А лыжи не едут!

* В кабинете у директора:

- Мальчики, почему вы по коридорам бегаετε?

- А нам сказали больше спортом заниматься! Движение – это жизнь!



Наш адрес для ваших ответов: ou10p13@mail.ru

Спасибо за внимание! С вами были ответственные за юмор и смех: Ксения, Софья, Алексей и Полина.



ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Газета
основана
в 2006г

Современные герои

Разные лихолетья стужались над нашей страной. Наше время тоже нелегкое, даже опасное. Пандемия коронавируса держит в напряжении весь земной шар. В нашей стране она тоже приняла угрожающие размеры. Сегодня мне бы хотелось выразить слова благодарности врачам.

Они настоящие герои нашего времени. Во время эпидемии нагрузка на них выросла многократно. Медицинскому персоналу приходится нелегко. Высокая наполняемость больничных палат, необходимость дополнительно использовать индивидуальные средства защиты и работать в специальных костюмах, защитных масках, очках, респираторах, строгое соблюдение зонирования помещений, которое не позволяет свободно передвигаться внутри отделений, — все это тяжело и физически, и психологически. Поэтому врачи всегда готовы прийти на помощь не только пациенту, но и друг другу.

Многие из них отдали свои жизни за спасение жизни других. Мы должны помогать им в их нелегкой борьбе со страшным заболеванием 21 века.

Читайте внимательно правила профилактики и неукоснительно им следуйте.

Как избежать инфекции?

Часто обрабатывайте/мойте руки с антисептическими средствами на спиртовой основе или мылом

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой

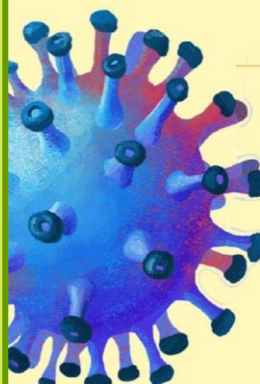
Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды

Избегайте контактов с живыми дикими или сельскохозяйственными животными



Симптомы



Чувство усталости

Лихорадка и повышение температуры (38°C или выше, озноб)

Затруднения при дыхании;

Боли в области груди

Головная и мышечная боль

Диарея, тошнота, рвота, снижение аппетита

Учащенное сердцебиение



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ☎ 800-555-49-43

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус
СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо
- Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям





ШАГИ

Школьная Актуальная Газета
(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Следим за своим здоровьем и здоровьем близких!

Памятка для родителей

Защитите детей от новой коронавирусной инфекции

Для защиты своего ребенка необходимо знать:

- способы передачи коронавируса
- основные симптомы заболевания
- меры профилактики коронавирусной инфекции



Способы передачи коронавирусной инфекции

- воздушно-капельный – при кашле, чихании, разговоре;
- воздушно-пылевой – с пылевыми частицами в воздухе;
- контактно-бытовой – через рукопожатия, предметы обихода.

Инкубационный период – 2-14 дней.

Основные симптомы коронавирусной инфекции

- высокая температура тела;
- кашель – сухой или с небольшим количеством мокроты;
- одышка, ощущения сдавленности в грудной клетке;
- повышенная утомляемость, слабость;
- боль в мышцах, боль в горле;
- заложенность носа, чихание.

Редкие симптомы

- головная боль; • озноб; • кровохарканье;
- диарея; • тошнота; • рвота.

Меры профилактики коронавирусной инфекции

1. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ – кашель, чихание, выделение из носа.
2. Закрывайте рот и нос при чихании и кашле одноразовым платком или салфеткой. Сразу после использования выбросьте салфетку, обработайте руки дезинфицирующим средством либо помойте с мылом.
3. Тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, из туалета, контактов с посторонними людьми, перед едой.
4. Не дотрагивайтесь до лица грязными руками. Если необходимо дотронуться до лица предварительно воспользуйтесь дезинфицирующим средством или вымойте руки с мылом.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1 Закрепите маску так, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок.



6 Если маска стала сырой, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую.



2 Использованную маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро.



7 Меняйте маску каждые 2-4 часа.



3 Не стоит носить маску на свежем воздухе.



8 Надевать маску нужно цветной стороной наружу.



4 После ухода за больным маску нужно снять и сразу выбросить. НЕ надевайте ее повторно.



5 Снимать маску нужно за ушные лямочки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом.



9 Не кладите использованную маску в карман или сумку.

Важно! Медицинская маска не имеет собственного стерильного слоя. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.

ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



1 При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк.



2 В местах массового скопления людей (в транспорте или общественной транспорте).



3 При уходе за больным.

5. Регулярно дезинфицируйте телефоны, ортехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Не пожимайте руки и не обнимайтесь в качестве приветствия и прощания.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).
8. Соблюдайте дистанцию и держитесь от людей на расстоянии как минимум 1,5 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.
9. При посещении общественных мест используйте защитную маску и перчатки, меняя их каждые 2-3 часа.
10. В общественном транспорте обязательно используйте средства индивидуальной защиты, избегайте пользование транспортом в час пик.

Как защитить ребенка от коронавируса

Обучите ребенка личной гигиене:

- правильно закрывать рот и нос во время кашля и чихания; правильно мыть руки и лицо;
- обеспечьте ребенка защитными масками, контролируйте их смену каждые 2-3 часа при посещении мест массового скопления людей (кинотеатры, торговые центры и др.);
- объясните ребенку, что нельзя прикасаться немытыми руками к лицу – глазам, носу, рту.

Научите мыть руки

- следите, чтобы ребенок мыл руки с мылом регулярно: после каждого выхода на улицу, посещения туалета, перед приемом пищи, после кашля или чихания;
- мытье рук должно продолжаться не менее 40 секунд, контролируйте намыливание всех поверхностей рук и межпальцевых промежутков;
- при невозможности вымыть руки, научите ребенка пользоваться кожными антисептиками.

При первых признаках заболевания оставляйте ребенка дома

- При первых, даже слабых, признаках болезни (кашель, насморк, повышенная температура) оставьте ребенка дома. Так вы избежите переноса болезни в легкой форме и не допустите распространения вируса.

Немедленно обращайтесь к врачу.

Организируйте прогулки и досуг детей

- Гулять с детьми желательно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.
- При прогулках в парке или во дворе максимально исключите общение с другими взрослыми и детьми, придерживайтесь расстояния между людьми 1,5-2 м.
- Перед выходом из дома объясните ребенку, что нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта, игрушкам и др.
- После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос.
- Регулярно проветривайте помещение, где играет дети, не реже 1 раза в день проводите влажную уборку с применением дезинфицирующих средств, обрабатывайте игрушки.

Родители сами должны соблюдать правила личной гигиены и стать хорошим примером для детей!



Ты счастлив завтра,
если думаешь
о здоровье сегодня!



Материал подготовил
Смутько Алексей.



Выпуск №92
Февраль 2022г

МАОУ СОШ №10

с.Покровское

Шаг 16

Газета
основана
в 2006г



ШАГи

Школьная Актуальная Газета

(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Не все важные темы в этом выпуске газеты нам удалось осветить. Своими мыслями о важности и значимости здоровья мы обязательно продолжим делиться в дальнейших выпусках своей газеты.

А пока до свидания, до будущих встреч на новых рубежах!

*Главный редактор газеты «ШАГи» И.Ю. Шкляева
и команда юных журналистов 10 класса:
Древицкая П, Бусыгина К, Быбка С,
Казаков В., Смутько А.*



**Всем здоровья
и хорошего настроения!
До новых встреч!**

