



Газета  
основана  
в 2006г

# ШАГИ

## Школьная Актуальная Газета

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



СПОРТ

ТЕМА ВЫПУСКА



СОН



РЕЖИМ



ПИТАНИЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ



КАК  
А

ГИГИЕНА



# ЗДОРОВЬЕ



Газета  
основана  
в 2006г



# ШАГИ

## Школьная Актуальная Газета

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

**Уважаемые читатели!**

**ТЕМА ВЫПУСКА**

### Перед Вами выпуск школьной газеты «Здоровье нации»

Вопросы ЗОЖ являются одними из актуальных и злободневных. От чего же зависит здоровье каждого человека и нации в целом? Несомненно, что немаловажен образ жизни, привычки, которые человек формирует в себе. Полезные привычки помогают стать гармонически развитой личностью, а вредные тормозят ее становление. Какие сегодня самые распространенные вредные привычки? Это неправильное питание, нерациональный режим дня, отсутствие полноценного сна, низкая физическая активность, компьютерная зависимость. Еще более разрушительными и губительными являются курение, алкоголь, наркотики. Все они перерастают в пороки, способные испортить жизнь человека.

Следовать правилам ЗОЖ одновременно и просто, и сложно. Ежедневно занимайтесь физическими упражнениями, чередуйте работу и активный отдых, закаливайтесь, соблюдайте правила личной гигиены, отрицательно относитесь к вредным привычкам, общайтесь с природой – и Вы в полную силу ощутите радость жизни, никакие трудности Вас не сломают!

Станьте читателем нашей газеты и сделайте необходимые шаги к укреплению своего здоровья. Ждем ваши отклики и предложения, а также ответы на ребус!

Наш адрес: [ou10p13@mail.ru](mailto:ou10p13@mail.ru)

Главный редактор школьной газеты И.Ю. Шкляева  
и члены редколлегии

### ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

**ТЕМА ВЫПУСКА** – шаг 1,2

«Слово к читателям»

**ЯРКИЕ СОБЫТИЯ** – шаг 3,4

«Акция Красная лента»

**В НОГУ СО СПОРТОМ!** – шаг 5,6,7

«Растем вместе с ГТО»

«Незаменимый волейбол»

**ЗНАЙ НАШИХ!** – шаг 8,9

«В ногу со спортом!»

«Первые победы в спорте»

**СТРАНИЧКА АЙБОЛИТА** – шаг 10

«Знакомьтесь, школьный врач»

**ВКУСНО И ПОЛЕЗНО** – шаг 11

«Чайное откровение или

Монолог любителя чая»

**ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ** – шаг

12,13,14,15

«Зависимость от социальных сетей

Как избежать?»

«Как психологически подготовиться

к ОГЭ и ЕГЭ?»

**СТРАНИЧКА БЕЗОПАСНОСТИ**

– шаг 16,17

«Враги здоровья»

**КРАСКИ СЕЛА** – шаг 18,19

«Прогулка по селу»

**ВАЖНО!** – шаг 20

анонс «Летний оздоровительный лагерь»

**КАЛЕЙДОСКОП** – шаг 21

«Ролики» и перифраз





# ШАГИ с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г

## КРАСНАЯ ЛЕНТА

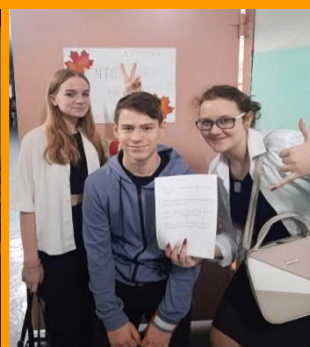
ЯРКИЕ СОБЫТИЯ

1 декабря 2022 года в Покровском ЦК прошла районная акция «Красная лента», ставшая уже традиционной и направленная на противодействие распространению ВИЧ-инфекции. Участниками мероприятия стали ребята 9-11 классов из школ Горноуральского городского округа.

На форуме «РОССИЯ. ЗДОРОВЬЕ. ТРЕЗВОСТЬ» работали площадки: «Первая медицинская помощь», «ГТО», «Лекция по профилактике ВИЧ Фонда «Независимость», «Арт-терапия в технике ЭБРУ». Также прошёл интеллектуальный квиз с бодрящим названием «В здоровом теле - здоровый дух», состоялся розыгрыш классных призов.

Каждому участнику данного мероприятия удалось побывать почти на всех площадках, всюду было очень интересно и увлекательно. С уверенностью можно сказать, что организаторы мероприятия позаботились о том, чтобы полезная, но не всегда интересная информация и статистические данные были приняты во внимание зрителями, ведь лекционный материал чередовался с другими формами подачи информации (практическими и творческими заданиями, играми). Призы, вручаемые победителям и участникам – ланч-боксы, гимнастические коврики, бутылочки для чистой воды, - применимы в повседневной жизни и помогут владельцам вести здоровый образ жизни.

## ФОТООТЧЁТ





# ШАГИ с.Покровское

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

Газета  
основана  
в 2006г

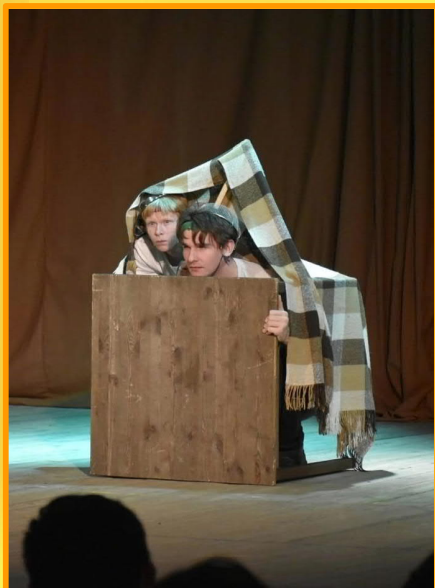
## КРАСНАЯ ЛЕНТА

ЯРКИЕ СОБЫТИЯ

В заключение акции был просмотр спектакля «Давай, ты все-таки будешь..» народного театра «Игра» из Екатеринбурга. Автор сценария - Макс Фрай, руководитель народного театрального коллектива - Татьяна Павлова.

Мы благодарим организаторов этого мероприятия за проделанную работу и с уверенностью говорим о том, что мероприятие принесло пользу и оставило в душах ребят неизгладимый след, а многих впервые заставило задуматься над серьезными вопросами.

## ФОТООТЧЁТ







# ШАГи с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г

## РАСТЁМ ВМЕСТЕ С ГТО

В НОГУ СО СПОРТОМ!

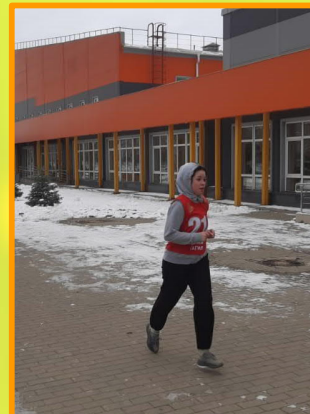
В настоящее время специалисты в области физической культуры и спорта все настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации Российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания учащихся.

Идея возрождения Советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит президенту РФ Владимиру Путину. По словам Владимира Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», в котором с 1 сентября 2014 г. введено в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Обучающиеся 11 класса принимали участие в сдаче норм ГТО. Испытания проходили 9 ноября в Президентском дворце Нижнего Тагила.



## 5 ШАГОВ ДО ЗНАКА ГТО

- 1 шаг - зарегистрируйся на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
- 2 шаг - заполни заявку
- 3 шаг - получи медицинский допуск
- 4 шаг - выполни испытания
- 5 шаг - получи знак отличия!

Официальный сайт комплекса ГТО:  
[www.gto.ru](http://www.gto.ru)





# ШАГИ с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г

## НЕЗАМЕНИМЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

В НОГУ СО СПОРТОМ!



Не секрет, что здоровье и его укрепление – это неотъемлемая составляющая жизни человека. Чем раньше произойдет осознание этого фактора, тем успешнее и эффективнее будет работа человека в плане оздоровления. Как же осуществляется организация физкультурно-оздоровительной деятельности в нашей школе? С этим вопросом мы обратились к учителю физической культуры – Тимофеевой Марине Николаевне. Вот какие пояснения она дала в беседе с нашим корреспондентом:

«В нашей школе осуществляется внеурочная деятельность по физкультурно-спортивным направлениям, целью которых является вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, а задачей - пропаганда здорового образа жизни.

Одним из элементов здорового образа жизни является движение (это физически активная деятельность с элементами специальных физических упражнений). Для формирования здорового образа жизни необходимо подбирать эффективные способы. Считаю, что лучше всего приобщать детей к занятию спортом через игры. Одной из популярных игр является волейбол. В нашей школе проводятся такое занятие 1 раз в неделю среди обучающихся 8-х классов.







# ШАГИ с.Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г

## НЕЗАМЕНИМЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

В НОГУ СО СПОРТОМ!

Волейбол - один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Для того чтобы поиграть в волейбол, не требуются большие финансовые затраты и серьезная физическая подготовка. Этот вид спорта характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжками, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. В нем техника может компенсировать силу. Все это оказывает положительное влияние на организм детей, способствует укреплению здоровья и снятию учебных нагрузок.

Постоянная игра в волейбол оказывает хорошее действие на организм, повышает его выносливость, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшает кровообращение. Волейбол положительно влияет на опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов. Укрепляет дыхательную систему. Разнообразие движений и чередование интенсивности нагрузки при занятиях волейболом тренирует основные группы мышц, тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения. Волейбол положительно влияет на нервную систему, помогает бороться со стрессами и депрессиями. Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость. Занятия волейболом формируют у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.

Помогают ребенку преодолеть комплексы, раскрепоститься, стать более общительным.

Волейбол, как и все командные виды спорта, воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и развивают доверие».

Подводя итог нашей беседе, хотелось бы сказать, что сегодня каждому важно вырабатывать у себя любовь к спорту, ведь от этого зависит качество нашего здоровья: поддержание тонуса, отличного самочувствия. Для достижения качественных результатов и придуман волейбол, но важно помнить, что только регулярные занятия и воля приведет к формированию того, о чем шла речь в этой статье.

Корреспондент: Денисова Дарья





# ШАГИ с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г

## В НОГУ СО СПОРТОМ!

ЗНАЙ НАШИХ!

Стране нужна здоровая, активная и сильная нация. В настоящее время и взрослые, и подростки все больше уделяют времени занятиям физической культуры и спорту. Обучающиеся 11 класса принимали участие в сдаче норм ГТО. Испытания проходили 9 ноября в Президентском дворце Нижнего Тагила.

Отрадно, что число спортсменов в нашей школе растет. В школах Горноуральского округа в течение года проходили соревнования по разным видам спорта: футболу, баскетболу, армрестлингу. Эти самые масштабные соревнования длились полтора-два месяца. В «Президентских играх» наша команда заняла 3 место.

А 28 января прошел школьный этап Всероссийского спортивного фестиваля РДШ «Веселые старты» среди обучающихся 2-4 классов. Ребята с радостью приняли участие, зарядились хорошим настроением и получили массу позитивных впечатлений.

**«Чтобы сильным стать и ловким, всем нужна нам тренировка!»**







# ШАГИ с. Покровское

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

Газета  
основана  
в 2006г

ЗНАЙ НАШИХ!

## ПЕРВЫЕ ПОБЕДЫ В СПОРТЕ

Мы побывали на соревнованиях школьного этапа Всероссийского спортивного фестиваля РДШ «Веселые старты» среди обучающихся 2-4 классов. Вот уж где сила, ловкость и здоровый дух соперничества! За звание «Лучшей команды» борются 6 команд, здесь самые спортивные ребята нашей школы! Вот две команды почти одновременно заканчивают этап челночного бега с мячом. Но небольшая заминка одного участника позволила одной из команд вырваться на долю секунды вперед, и вот она Победа!

А с каким упорством участники отжимались и делали наклоны! Каждый стремился к личному рекорду, и пусть не все сложилось так, как хотелось, но радость и гордость переполняла сердца юных спортсменов. А мы зарядились от них хорошим настроением и получили массу позитивных впечатлений. Самые ловкие, сильные и умелые вышли в следующий этап соревнований. Желаем им новых побед!

С вами был спортивный комментатор Тимофеев Ярослав





# ШАГи

с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г

## СТРАНИЧКА АЙБОЛИТА

### Знакомьтесь, школьный врач



Врач – это человек, готовый посвятить себя служению людям. Он берет на себя ответственность за самое прекрасное и хрупкое – жизнь человека. Профессия врача – одна из самых сложных, но самых нужных человеку.

Если вы, дорогой наш ученик, проявляете интерес к таким предметам как биология и химия, задумайся, быть может, вы – будущий врач!

**Знакомьтесь:** школьный врач – Светлана Владимировна Краснова. В нашей школе она работает первый год. Редакция нашей газеты решила поближе познакомиться и взяла интервью:

**Вопрос 1:** Как вы пришли к тому, что хотите стать врачом?

- У меня всегда была мечта помогать людям, а особенно детям справляться с проблемами, в том числе и физическими

**Вопрос 2:** Сложно ли было учиться?

- Нет, совсем не сложно, всегда выходило хорошо учиться.

**Вопрос 3:** Кем бы хотели стать, если бы не получилось стать врачом?

- Учителем литературы и русского языка.

**Вопрос 4:** Что самое сложное в вашей профессии, а что нравится больше всего?

- Сложно: сбор людей на различные процедуры (вакцинация, диспансеризация). Также сложность возникает в том, что нужно большое количество людей собрать в маленьком помещении, а места обычно не хватает. Всех нужно успокоить, уделить каждому внимание, что не всегда получается. Нравится: общение с детьми, особенно с младшими классами.

**Вопрос 5:** Были ли тяжёлые случаи в вашей практике?

- Именно в школе тяжёлых случаев не было, но во время работы в поликлинике привезли человека с развитием инфаркта миокарда, приборы давали сбой и не могли ничего показать, но всё закончилось благополучно.

**Вопрос 6:** Ваши любимые увлечения?

- Чтение книг, спорт, садоводство, прогулки и занятия со своими детьми.

**Вопрос 7:** В чем польза прививок?

- Повышение иммунитета и сопротивляемости к вирусам.

**Вопрос 8:** Здоровый совет читателям газеты?

- Всегда быть на позитиве, не цепляясь за негатив и неприятности, не брать чужие проблемы на себя.

Большое вам спасибо, были рады познакомиться с вами поближе. Будьте здоровы!



Автор заметки: Смутько Алексей





# ШАГи с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО

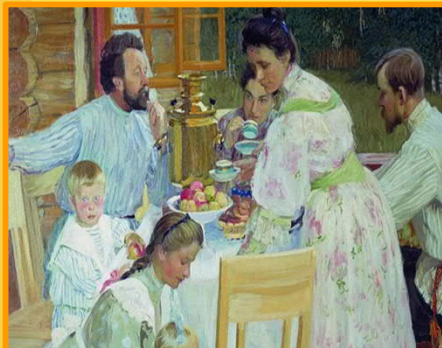
## ЧАЙНОЕ ОТКРОВЕНИЕ или МОНОЛОГ ЛЮБИТЕЛЯ ЧАЯ

А теперь, как говорится, просим к столу, дорогие наши читатели. А за чаем полагается вести неспешные да разумные беседы.

Все мы в жизни чем-то озабочены и вечно спешим, жизнь наполнена событиями, по-разному отражающимися на нашем самочувствии. И, согласитесь, все хотят немного отдохнуть.

А посему предлагаю вкусить любимого и согревающего от колкостей мороза и не только чая. Хочу отметить, что чай - второй по популярности напиток после воды. Уточню, что зелёный чай в России по популярности на четвёртом месте. В первую тройку стран, имеющих неоспоримое пристрастие к зеленому чаю, входят страны Азии: Индия, Китай и Турция. По легенде, три тысячи лет назад именно в Азии, один целитель случайным образом открыл свойства неизвестного тогда растения. Отвар из листьев придал ему бодрость и восстановил силы. Отвар оказался лекарственным. Лишь много позже мир открыл для себя чайную церемонию.

Так, как раньше, чай уже, наверное, никто и не пьёт. Чтобы понять отношение людей к чаю в стародавние времена, предлагаю обратить взор на полотна русских художников. В России, надо сказать, чай обрёл популярность в семнадцатом веке. А уже в восемнадцатом русские люди представить себе не могли свою жизнь без чайной трапезы. Посмотрите на картины Бориса Михайловича Кустодиева «На террасе» или «Купчиха за чаем», Николая Петровича Богданова-Бельского «Чаепитие у учительницы», и вы вмиг ощутите эти прекрасные моменты жизни.



Кустодиев Б.М. На террасе.



Кустодиев Б.М. Купчиха за чаем.



Богданов-Бельский Н.П.  
Чаепитие у учительницы.

Настоящий ритуал чаепития – гармония тела и духа, слияние земных дел с отрешённостью от мирских сует и забот.

Именно тогда, когда вы научитесь, во всех смыслах слова чувствовать чай, вы получите от него настоящие пользу и наслаждение.

Именно зелёный, обладающий антиоксидантами чай очистит ваш организм, снизит давление, наладит работу сердца и сосудов, оживит организм. Чай снимет усталость и взбодрит, придаст силы.

Наконец, чай вас успокоит. Если вы пьете зелёный чай, будьте спокойны - вы шагаете в ногу со временем. Берегите себя и будьте здоровы!

Автор странички Смутько Алексей



# ШАГИ с. Покровское

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

Газета  
основана  
в 2006г

## ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

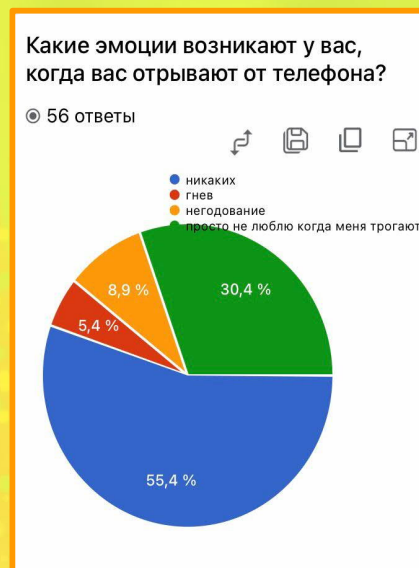
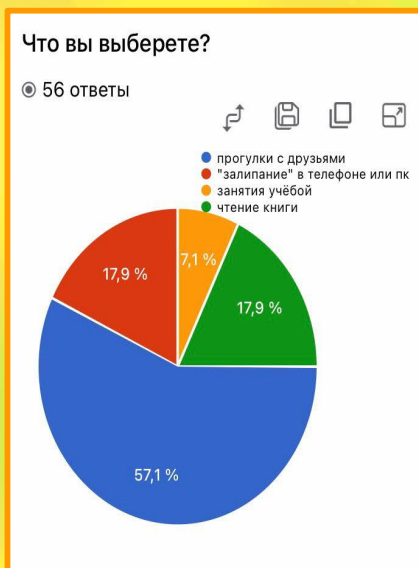
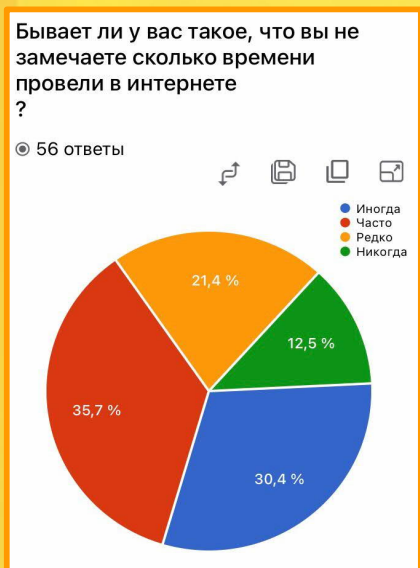
### ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ. КАК ИЗБЕЖАТЬ?

Современный мир невозможно уже представить без Интернета. Он прочно вошел во все сферы нашей жизни. Появление еще одной зависимости – неоспоримая реальность нашего времени. Все, кто сталкивается с проблемой зависимости от социальных сетей, обеспокоены тем, что среди этих людей все чаще встречаются дети. Наша редакция решила выяснить, как обстоят дела у обучающихся нашей школы. Составив небольшой тест-опрос и разместив его в Интернете, мы выяснили основные тревожные точки этой проблемы. Готовы поделиться результатами теста и своими размышлениями.

Итак, на вопрос: «Бывает ли у вас такое, что вы не замечаете, сколько времени вы проводите в Интернете?» большая часть респондентов (35,7%) ответили утвердительно и 30,4% замечают в себе такую склонность. Это тревожный показатель.

Второй вопрос предлагал возможность выбора свободного времяпровождения. 17,9% выбрали бы «залипание» в телефоне и ПК и такой же процент опрошенных избрали бы чтение книги. На первом месте – прогулки с друзьями.

Состояние гнева и негодования появляется у 14,3% респондентов, когда их отвлекают от телефона.



**Интернет может показать тебе весь мир,  
но при этом запереть в комнате**





# ШАГИ с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета основана в 2006г

## ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

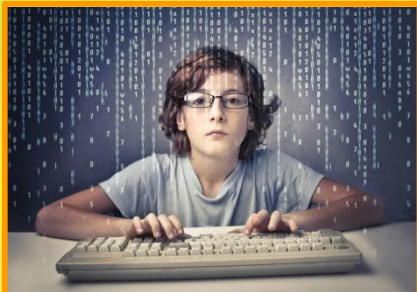
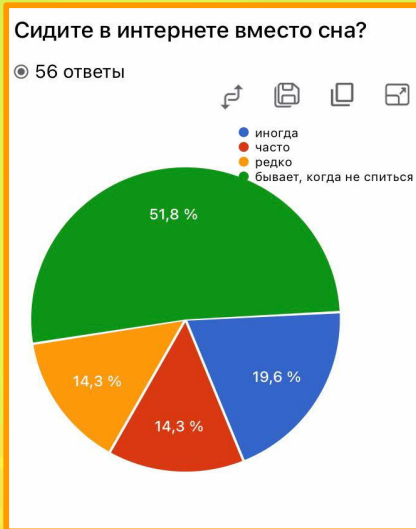
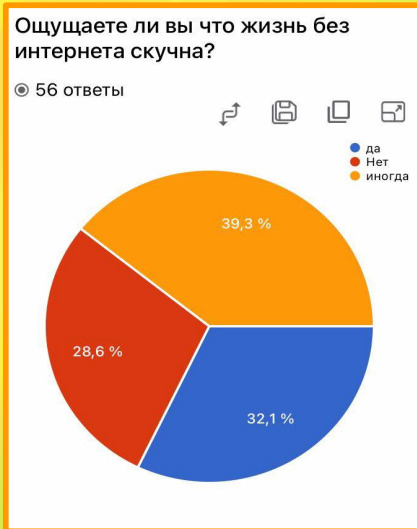
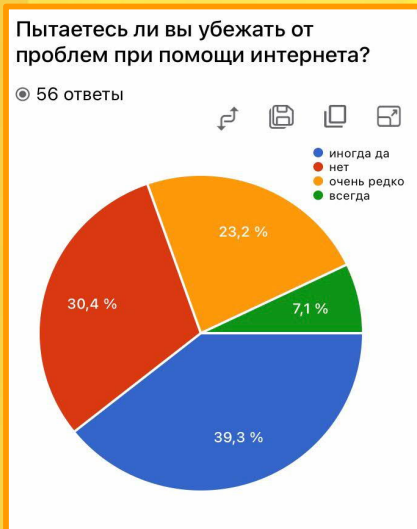
### ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ. КАК ИЗБЕЖАТЬ?

На вопрос: «Пытаетесь ли вы убежать от проблем при помощи Интернета?» «всегда» ответили 7,1%, «иногда» - 39,3%, «очень редко» - 23,2%.

У 32,1% обучающихся жизнь без Интернета скучна. Когда не спится, больше половины (51,8%) ночью проводят в Интернете. А еще 14,3% и 19,6% респондентов и вместо сна занимаются этим. И это красноречиво указывает на существование проблемы зависимости от Интернета.

Состояние грусти при отсутствии Интернета отмечают у себя 25% респондентов, и столько же говорят о том, что наличие или отсутствие Интернета не влияет на их эмоциональное состояние.

Мы понимаем, что проблема зависимости от Интернета существует и у наших ребят. Нам есть над чем задуматься и, чтобы в дальнейшем ситуация не развивалась в негативном ключе, попытались разработать рекомендации по преодолению и исключению у себя компьютерной зависимости.





# ШАГИ

с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г

## ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

### ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ. КАК ИЗБЕЖАТЬ?

#### РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Подумайте о том, чем для вас является Интернет, и ограничьте время проведения в нем каждый последующий день на 10 -15 минут меньше, чем в предыдущий, пока не дойдете до 1 часа в день.
2. Когда у вас появляется желание выйти в Интернет, подумайте, зачем вам это, что вы хотите получить.
3. Далее, подумайте, сколько времени вам потребуется на все дела в Интернете. Будьте справедливы к себе и делайте расписание с указанием времени различных действий, которые вам нужно сделать. Скажем, 15 минут для проверки писем и ответов на них и 10 минут для обновления профиля, и т.д.
4. Теперь постарайтесь придерживаться этого времени. Заходите в Интернет только тогда, когда вы знаете, что все ваши дела сделаны. Не обещайте себе, что вы посидите 20 минут онлайн, а затем вернетесь к работе. Вот увидите, пролетит 2 часа, а вы все еще будете в Интернете. Входите в систему только после того, как полностью освободитесь от всех ваших обязанностей.
5. Удалите лишних людей из списка ваших друзей, ведь чем их больше, тем больше новостей в вашей ленте. Оставьте только тех людей, которых вы действительно знаете и считаете их своими друзьями.
6. Думайте о полезных вещах, которые вы могли бы сделать вместо того, чтобы тратить время на Интернет. Ведь можно выучить новый язык, научиться играть на каком-либо инструменте, позаниматься спортом, приготовить блюдо по новому рецепту, выгулять собаку, пригласить на свидание привлекательного парня/девушку, заняться йогой, прочитать книгу или начать рисовать. Мир удивительно богат и разнообразен, было бы только желание найти занятие по душе!
7. Если ничего из выше перечисленного не помогает, сделайте глубокий вдох, наберитесь мужества и навсегда удалите свой аккаунт. Помните: все, что вы делаете - к лучшему.

Надеемся, что эти простые советы помогут вам избавиться от телефонной и компьютерной зависимости, ведь вокруг столько всего увлекательного!

Жизнь бежит с огромной скоростью, не успеешь оглянуться, как прошло уже полжизни.  
Цените настоящее, пусть каждая минута будет наполнена смыслом!

Социальный опрос проводила Бусыгина Ксения, 11 класс.





# ШАГИ с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г

## ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

### КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ И ОГЭ?

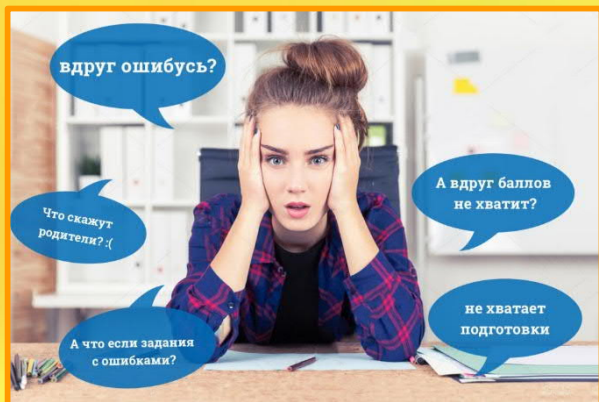
Волнение перед экзаменом — норма. Все люди испытывают тревогу и неуверенность перед важными событиями: спортсмен перед выходом на игровое поле, профессор перед докладом на конференции, музыкант перед выходом на сцену.

Исследователи установили, что небольшое волнение даже помогает достичь успеха. Главное, держаться на оптимальном уровне тревоги — не поддаваться панике, но и не расслабляться. Волнение — признак того, что мы делаем нечто важное для нас. Вы волнуетесь, поскольку хотите показать высокие результаты, от которых зависит поступление в вуз и жизнь, как минимум, в ближайшие 3-5 лет.

Чтобы уменьшить ваше волнение, я приготовила несколько несложных советов:

1. Если накануне экзамена вы начинаете паниковать, постарайтесь сесть и успокоиться, выпейте горячего чая и подумайте о том, что даже в случае самого плохого исхода, ваша жизнь не прекратится.
2. На экзамене старайтесь не спешить, если будете торопиться, то останетесь на месте. Из-за избыточного волнения человек отказывает себе в возможности проверить работу, потому что тревожно увидеть ошибку и страшно, что не будет времени на исправление.
3. Восстановите дыхание. Сделайте 2-3 глубоких вдоха, это поможет немного успокоиться.
4. Начните мысленно считать до 100, ободрите себя словами «я справлюсь», «я уже делал это много раз», «у меня получится», выпейте воды или сходите умыться.
5. Последний, но немаловажный совет – начинайте подготовку заранее. Так у вас будет время на то, чтобы материал уложился в голове, и вы будете уверены в своих знаниях.

Страничку подготовила Древицкая Полина, 11 класс.





# ШАГИ с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г

**МЫ  
ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

## ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ

### СТРАНИЧКА БЕЗОПАСНОСТИ

#### Алкоголь

Люди, живущие в постоянном стрессе, не видят ничего плохого в употреблении спиртного по праздникам, в выходные дни, в вечернее время после работы. Происходит формирование вредной привычки под предлогом расслабления. Спиртное крайне вредно для мозга, кишечника, печени. Люди, регулярно употребляющие алкоголь, умирают на 15-20 лет раньше. А отравление алкоголем – третья из наиболее часто встречающихся причин смерти людей на планете!

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского «аль-коголь», что означает одурманивающий. Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше.

Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.



**АЛКОГОЛЬ  
ЕЖЕГОДНО  
УБИВАЕТ  
700 000  
РОССИЯН**

#### Наркомания

Люди начинают принимать наркотики по разным причинам: из интереса, за компанию, тяжелая социальная ситуация, нечем заняться и др. Но лечение от этого недуга бывает долгим, мучительным и не всегда успешным. Восстановить здоровье в полной мере невозможно.

Ежегодно наркотическая зависимость уносит десятки тысяч жизней, тысячи людей становятся нетрудоспособными. В наибольшей степени наркомания затрагивает молодежь и подростков. Человек, ни разу не столкнувшийся с ней, не может даже представить масштабы проблемы. Наркомания настолько распространена, что становится угрозой для здоровья нации и будущего всего человечества.

Ранее наркотики производились из натуральных психоактивных веществ и основными причинами смерти наркозависимых считались передозировка и СПИД. По мере появления все новых синтетических наркотиков список существенно расширился. Например, соли вызывают привыкание и гибель нервных клеток уже после первого употребления. Причинами смерти становятся поражения сердца, головного мозга, печени почек.

Средняя продолжительность жизни человека, употребляющего легкие наркотики, не превышает 6 лет. Человек при регулярном употреблении погибает уже через год. Наркотики ежегодно убивают до 70 тыс. человек. Люди гибнут не только от самого вещества, но и от последствий его употребления.



**А ТЫ ГОТОВ К ЭТОМУ?**

одиночество  
СПИД  
ломка  
ВИЧ  
ПОТЕРЯННАЯ МОЛОДОСТЬ  
БОЛЬНЫЕ ДЕТИ  
**КОРОТКАЯ ЖИЗНЬ**

**СКАЖИ НАРКОТИКАМ  
НЕТ!**

**Умей сказать «НЕТ»!**





# ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

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

**МЫ  
ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

## ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ

СТРАНИЧКА БЕЗОПАСНОСТИ



### Токсикомания

Токсикомания в настоящее время – один из самых распространенных видов наркомании, ей в основном подвержены школьники. Из-за своего сильного разрушительного воздействия на организм детей и подростков, доступности токсических средств, скорости развития психической зависимости – это серьезная угроза для общества.

Токсикомания – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких-то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное.

Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов: развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки, почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы. Токсикомания – это яд для здоровья человека.

**Все пагубные пристрастия  
начинаются просто и буднично,  
но имеют необратимые последствия.**

**Помни об этом!****Не губи себя и своё здоровье!**

### Электронная сигарета – это вредно или нет?

Вейп называют достойной альтернативой сигарете. Производители вейпов уверяют, что они абсолютно безопасны и не вызывают привыкания и проблем. Но это миф. До появления электронных сигарет и вейпов распространенность курения среди молодежи сокращалась. Позиционирование гаджетов для курения как безопасной замены традиционных сигарет помогло росту их популярности среди подростков и молодых людей. Компактный размер упрощает сокрытие гаджета.

Изучены и негативные последствия этого вида курения: воспаление и раздражение легких, снижение реакции иммунной системы, восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний, заболевания горла и глаз, головокружение, необратимые изменения мозга и др. А еще известны случаи, когда электронные сигареты взрывались, и люди получали тяжелые травмы. Так же, как и при курении сигареты страдают те, кто рядом, опасно вдыхать пары аэрозоля. Не рискуйте своим здоровьем и будьте здоровы!



Материал подготовил Серёгин Павел



# ШАГИ с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г

## КРАСКИ ЗИМЫ

### ПРОГУЛКА ПО СЕЛУ

У каждого времени года есть свои особенные, неповторимые красоты, каждое по-своему привлекательно, приятно, и каждый из нас имеет свои предпочтения. Из четырех времен года мне больше всех нравится зима.

Зима для меня – это порой, неуловимая, непередаваемая словами красота природы, когда вокруг все сначала горит красками, а потом растворяется в ранних вечерних сумерках. Очень люблю прогулки зимой в морозную погоду – не все же сидеть дома. В последнее время у нас в селе прибавилось тех, кто тоже в зимнее время выбирается на пешие прогулки. Гуляют обычно в светлое время суток – и поодиночке, и парами, и целыми группами, и дети, и молодые, и пенсионеры. Такие прогулки полезны для здоровья и придают бодрости, сил и оптимизма.







# ШАГИ

с. Покровское

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г

## КРАСКИ ЗИМЫ

### ПРОГУЛКА ПО СЕЛУ

В выходные дни мне тоже удастся прогуляться в светлое время со своим верным спутником- фотоаппаратом, но люблю пройтись по селу и в сумерках, посмотреть на огоньки в окнах односельчан. Приятно ощущать единение с природой, проходя под открытым звездным небом.

В новогодний период на улице вечерами более оживленно – в некоторых дворах видны мерцающие разноцветными огоньками елки-красавицы. Волшебно! Красиво! А сверху смотрят звезды и тоже перемигиваются между собой. Разве не волшебное это время года? Предлагаю всем читателям газеты вместе со мной насладиться зимними кадрами.

Страничку подготовила Быбка Соня, ученица 11 класса.







# ШАГ с Покровское

**Школьная Актуальная Газета**

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

Газета  
основана  
в 2006г

## ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

**ВАЖНО !**

Уважаемые родители! Если вы озабочены вопросом оздоровления своего ребенка в летний период, то сообщаем о том, что в *июне 2023* года в МАОУ СОШ №10 будет организован оздоровительный лагерь. Программа деятельности летней оздоровительной площадки включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания; поможет каждому ребенку открыть в себе положительные качества, ощутить значение собственного «Я», повысить самооценку, выйти на новый уровень общения в социуме.

Все мероприятия в лагере проходят в форме сюжетно-ролевых игр и коллективных творческих дел. Темы каждого года уникальны, разнообразны, поэтому даже если ребенок ранее посещал оздоровительный лагерь, ему будет интересно, он будет совершать свои ежедневные открытия. Если ваш ребенок вместе с нами станет участником нового путешествия, то первый месяц летнего отдыха запомнится ему яркими впечатлениями.



### РЕЖИМ ДНЯ

- 8.30-9.00 СБОР
- 9.00-9.30 ЗАРЯДКА, ЛИНЕЙКА
- 9.30-10.00 ЗАВТРАК
- 10.00-13.30 РАБОТА ДРУЖИН ПО ПЛАНУ
- 11.30-12.00 ВТОРОЙ ЗАВТРАК
- 13.30-14.30 ОБЕД
- 15.00 ОТЪЕЗД ДОМОЙ







# ШАГи с. Покровское

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

Газета  
основана  
в 2006г



## КАЛЕЙДОСКОП

### А знаете ли вы?

Многие из вас, наверное, любят кататься на роликах. А знаете ли Вы, что первая запись об использовании роликовых коньков датируется 1743 годом? Событие произошло в Лондоне, а вот имя изобретателя история не сохранила. В 1760 году состоялась первая задокументированная демонстрация роликовых коньков. Отцом этого изобретения стал Жан-Жозеф Мерлин.

Ролики относятся к сложно-координационному виду спорта, как и горные лыжи, прыжки в воду, прыжки на батуте, прыжки на лыжах с трамплина, серфинг, синхронное плавание, синхронное фигурное катание, скейтбординг, сноубординг, спортивная акробатика, спортивная гимнастика, спортивные танцы, фигурное катание, художественная гимнастика, фристайл.

**Игра слов:** В литературе есть стилистический троп с названием «перифраз» - описательный оборот, описательное выражение одного понятия с помощью других слов. (Например, *лев – царь зверей*).

Какие слова спрятаны в приведенных ниже перифразах? Соедините их.

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| Водный стадион –        | футбол                                      |
| Снайпер лыжни –         | дельтапланерист                             |
| Современный гладиатор – | бассейн                                     |
| Водный балет –          | выступления по синхронному плаванию         |
| Ледовый бал –           | фехтовальщик                                |
| Современный Икар –      | биатлонист                                  |
| Голубые дорожки –       | боец каратэ                                 |
| Королева спорта –       | шахматы                                     |
| Акробат воздуха –       | соревнование фигуристов                     |
| Машина здоровья –       | легкая атлетика                             |
| Железная игра –         | летчик, выполняющий фигуры высшего пилотажа |
| Мастер клинка –         | дорожки плавательного бассейна              |
| Король спорта –         | тяжелая атлетика                            |
| Гимнастика ума –        | спортивный тренажер                         |



Интересные факты собрал  
Ольховиков Егор



# ШАГИ

с. Покровское

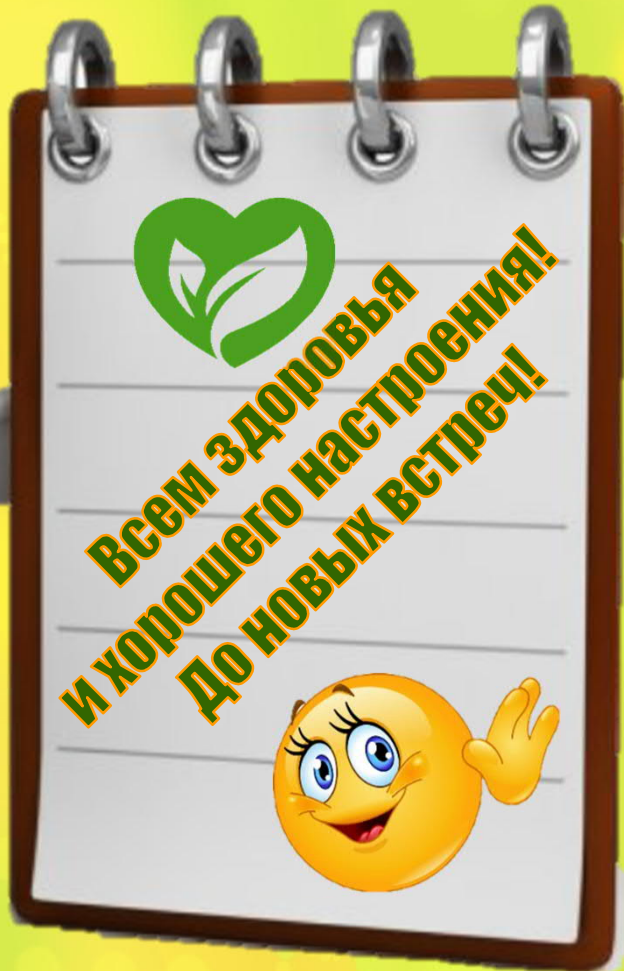
Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



**Здоровье – не всё,  
но всё без здоровья – ничто.  
Сократ.**



**Главный редактор: Шкляева И.Ю.**

**Редколлегия: Бусыгина К. (11кл), Быбка С. (11 кл), Денисова Д. (9 кл),**

**Древицкая П. (11 кл), Ольховиков Е. (9 кл), Серёгин П. (11кл), Смутько А. (11 кл),**

**Тимофеев Я. (9кл)**