



Газета  
основана  
в 2006г



№1  
Январь  
2024г

МАОУ СОШ №10  
с.Покровское

Шаг 1

# ШАГИ

**Ш**кольная **А**ктуальная **Г**азета  
(для учеников, учителей, родителей и не только...)

## МЫ – ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ!

ТЕМА ВЫПУСКА

**ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:**

**Уважаемые читатели!**

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

Самая большая ценность для человека - здоровье. Ничто не идет в сравнение: ни слава, ни деньги, ни положение в обществе. **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – это активная жизнедеятельность, способность переносить значительные физические и психологические нагрузки, закаливание организма, режим труда и отдыха, положительный эмоциональный настрой.

В нашем выпуске газеты Вы прочтаете о спортивных достижениях, об участии в конкурсах, о проведении школьного эксперимента, о результатах социологического опроса, проведенного среди обучающихся 5-11 классов, на страницах безопасности вместе с нами еще раз убедитесь в недопустимости присутствия в своей жизни вредных привычек, прочтаете юмористический рассказ, сможете разгадать кроссворд. Словом, обещаем представить только полезную и интересную информацию.

ТЕМА ВЫПУСКА

**МЫ – ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ! – шаг 1**

**ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ**

**А ВЫ КАК ДУМАЕТЕ? – шаг 2**

**ЗНАЙ НАШИХ!**

**ШАХМАТНО-ШАШЕЧНЫЙ ТУРНИР – шаг 3, 4**

**ЯРКИЕ СОБЫТИЯ**

**СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЗАРНИЦА» – шаг 5**

**Проект «Будь здоров – ОРИЕНТИРЫ ЖИЗНИ!» – шаг 6, 7, 8, 9**

**ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ**

**СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА – ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ? – шаг 10**

**НАУШНИКИ: ДАТЬ МОДЕ ИЛИ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ? – шаг 11**

**ЕДА ИЗ МИКРОВОЛНОВКИ – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД? – шаг 12**

**СОВЕТ В ДЕЙСТВИИ**

**НЕДЕЛЯ ЗОЖ – шаг 13**

**ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**

**НЕПОДЪЕМНАЯ НОША – шаг 14, 15**

**СПИТЕ – И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! – шаг 16, 17**

**СТРАНИЧКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ – шаг 18, 19**

**ПРОБА ПЕРА**

**ЧЕМ БЫ ДИТЯ НИ ТЕШИЛОСЬ... – шаг 20**

**КАЛЕЙДОСКОП**

**СОВЕРШЕНСТВУЙТЕСЬ! – шаг 21**

**РЕДКОЛЛЕГИЯ – шаг 22**

### Составляющие здоровья



# ШАГИ

*Еще правильно - и лекарств не надо*

**Школьная Актуальная Газета**

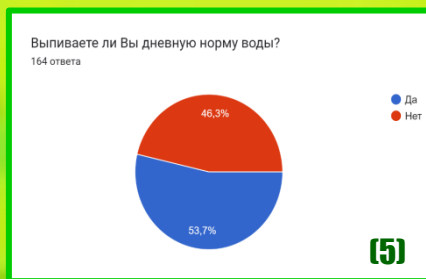
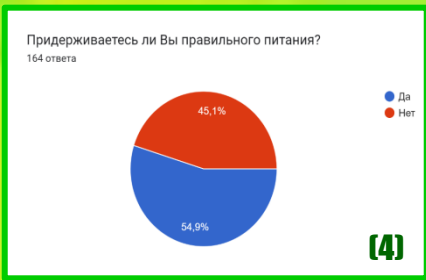
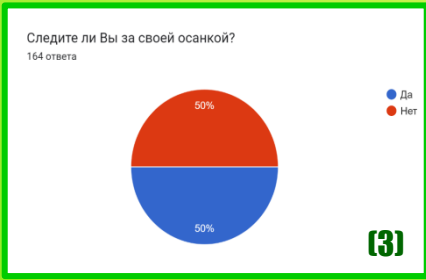
(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Газета основана в 2006г



**ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ**

## А ВЫ КАК ДУМАЕТЕ?



Ежегодно, готовя этот выпуск газеты, наша редакция проводит различные социологические опросы на тему «ЗОЖ». В этом году мы также провели анкетирование и задали обучающимся нашей школы вопросы.

Предлагаем Вам ознакомиться с его результатами. В опросе участвовали 164 респондента.

Первый вопрос (1), конечно же, был задан с долей юмора. Он звучал так: «Планируете ли Вы дожить до 100 лет?». 59,1% опрошенных ответили утвердительно. Неслучайно говорят: «В каждой шутке есть доля истины».

Есть ли у Вас хронические заболевания или аллергии?(2) На этот вопрос утвердительно ответили 53,7%. Это тревожный показатель, по нашему мнению.

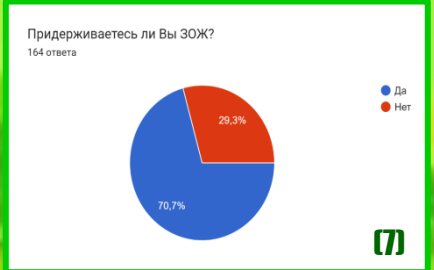
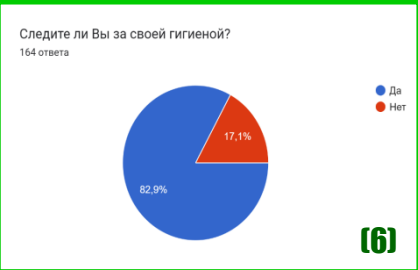
Половина опрошенных следят за своей осанкой (3). Правильного питания придерживаются 54,9% респондентов (4).

Выпивают дневную норму воды 53,7% опрошенных (5). Очень радует, что за своей гигиеной (6) следят 82,9% из числа участников опроса.

Придерживаются ЗОЖ в жизни (7) тоже большинство – 70,7% респондентов.

Таким образом, в целом прослеживается благоприятная тенденция в вопросах бережного отношения к своему здоровью. «В здоровом теле – здоровый дух!» - так гласит известная пословица. Об этом следует никогда не забывать!

Опрос провел Третьяков Никита, 10 класс







# ШАГИ *Здоровье дорожке богатства*

## Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



### ШАХМАТНО-ШАШЕЧНЫЙ ТУРНИР

**ЗНАЙ НАШИХ!**



12 декабря команда шахматистов в количестве 8 человек приняла участие в «Шахматно-шашечном турнире» имени Е.Г. Зудова среди учащихся Горноуральского городского округа. Наши шахматисты заняли почетное 3 место.

В нашей команде были совсем юные шахматисты – Егоров Никита, Душин Александр и Лабанова Замира, обучающиеся 4а. Они рассказали о том, что заниматься шахматами – это было их самостоятельное решение, Егор и Замира научились играть около года назад, а Александр играет с 7 лет. Для мальчишек шахматы - только увлечение, а Замира сказала, что они стали постоянным атрибутом ее жизни. Ребята отметили, что шахматы вырабатывают внимательность и терпеливость.

**ШАХМАТЫ – ЭТО ОДНОВРЕМЕННО ИГРА,  
СПОРТ И ИСКУССТВО!**



Мы поздравляем их с этой заслуженной победой и желаем дальнейших успехов и личных достижений! Я присоединяюсь к словам наших шахматистов и хочу сказать всем, кто хочет попробовать себя в любом виде спорта, не откладывайте, идите и делайте то, что хочется. Может быть, именно в вас есть нераскрытый потенциал спортсмена. Желаю всем верить в себя! Удачи в хороших начинаниях!

Автор заметки Денисова Дарья, 10 класс.





## ШАХМАТНО-ШАШЕЧНЫЙ ТУРНИР

ЗНАЙ НАШИХ!



**Интервью с самым старшим участником шахматно-шашечного турнира – Тимофеевым Ярославом, обучающимся 10 класса:**

**- Когда ты научился играть в шахматы? Кто этому поспособствовал?**

*- Играть в шахматы научился еще до школы. С шахматами познакомил меня папа, потом занимался ими в школьном кружке.*

**- Первое знакомство переросло увлечение или, может быть, стало неотъемлемой частью жизни?**

*- Изначально игра в шахматы была просто увлечением, с течением времени шахматы становились неотъемлемой частью жизни.*

**- Часто ли играешь в шахматы?**

*- К сожалению, играю довольно редко: пара партий в неделю.*

**- Читаешь ли специальную литературу?**

*- Нет, не читаю.*

**- Какие качества личности, по твоему мнению, вырабатывают шахматы?**

*- Думаю, что шахматы вырабатывают внимательность к деталям, стратегическое мышление, умение продумывать все на несколько ходов вперед и умение проигрывать, не сдаваясь при этом.*

**- Что бы ты посоветовал тем, кто впервые садится за шахматную доску?**

*- Я бы, наверное, посоветовал не останавливаться, даже если поначалу вы проигрываете. За проигрышами обязательно придет победа!*

Интервью брала Денисова Дарья







№1  
Январь 2024г

МАОУ СОШ №10  
с.Покровское

Шаг 5

**ШАГИ**

*Быстрого и ловкого болельщика не добьются*

**Ш**кольная **А**ктуальная **Г**азета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЗАРНИЦА»

**ЯРКИЕ  
СОБЫТИЯ**

8 января 2024 года в МАОУ СОШ №10 прошла спортивно-патриотическая игра «Зарница». Организатор этого мероприятия – учитель физической культуры Тимофеева Марина Николаевна. Ее непосредственными помощниками были школьные волонтеры – Тимофеев Ярослав, Волоскова Дарья, Ларионов Дмитрий, Лубко Павел.

Игра проводилась для обучающихся 4-6 классов. День выдался холодный, несмотря на это, желающих узнать, что же это за игра и принять в ней участие пришли 8 человек. И нисколько не пожалели об этом. Ребята узнали об истории появления этой спортивно-патриотической игры, в условиях непогоды испытывали себя на прочность, разминировали минное поле, проходили полосу препятствий, сходились с соперниками в рукопашном бою, «расшифровывали» секретные данные, в финале завладели знаменем соперников и нашли секретный пакет.

Автор заметки Тимофеев Ярослав, 10 класс







№1  
Январь 2024г

МАОУ СОШ №10  
с.Покровское

Шаг 6

# ШАГИ

*Кто спортом занимается,  
тот силы набирается*

**Ш**кольная **А**ктуальная **Г**азета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## Проект «Будь здоров – ОРИЕНТИРЫ ЖИЗНИ!»

**ЯРКИЕ  
СОБЫТИЯ**

Со всей уверенностью можно сказать, что наше стремление вести здоровый образ жизни рождает активную социальную позицию. В этом учебном году 9а класс, классный руководитель Мартынова Н.Б., принимает участие в областном социально-педагогическом проекте «Будь здоров – ОРИЕНТИРЫ ЖИЗНИ!» Целью данного проекта является формирование жизненных ориентиров подрастающего поколения на основе традиционных для России духовно-нравственных ценностей.

9а класс принял коллективное решение об участии в муниципальном этапе Проекта и взял обязательство жить трезво – не курить, не употреблять алкогольные напитки и психоактивные вещества. Так как муниципальный этап проекта состоит из нескольких мероприятий и длится с октября 2023 года по март 2024, то наши девятиклассники уже давно живут этими волнительными моментами. В ноябре 2023 семья Тимерзяновых была участницей спортивной программы «Папа, мама, я – спортивная семья!» и заняла 1 место.



ФОТООТЧЕТ





№1  
Январь 2024г

МАОУ СОШ №10

Шаг 7

с.Покровское

# ШАГИ

*В семье, где ладно, счастье  
дорогу не забывает*

**Ш**кольная **А**ктуальная **Г**азета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## Проект «Будь здоров – ОРИЕНТИРЫ ЖИЗНИ!»

**ЯРКИЕ  
СОБЫТИЯ**

На конкурс настольных игр по мотивам произведений литературы Волоскова Дарья и Крайнова Анжела составили и изготовили игру «Пушкинист». Девочки самостоятельно разработали вопросы, изготовили игровое поле, кубик для разыгрывания очков, жетоны. Игра вышла увлекательной и познавательной. На этом этапе они заняли тоже почетное 2 место.

В конкурсе видеороликов на тему семейных ценностей «Из поколения в поколение» принимала семья Ерашова Андрея. Такое активное и перспективное участие крепкой и счастливой семьи в подобных проектах заслуживает самой лучшей похвалы и благодарности за сохранение и укрепление наших традиций в Год семьи!







№1  
Январь 2024г

МАОУ СОШ №10  
с.Покровское

Шаг 8

# ШАГИ

*Двигайся больше,  
проживешь дольше*

**Ш**кольная **А**ктуальная **Г**азета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## Проект «Будь здоров – ОРИЕНТИРЫ ЖИЗНИ!»

**ЯРКИЕ  
СОБЫТИЯ**

3 февраля состоялись две игры: интеллектуальная - «Национальные герои Отечества» и спортивная - «Соколы России». В этом мероприятии участвовали 6 команд от района. Очередность определялась по жребию, затем наша команда представляла визитную карточку, в которой кратко представила школу и военно-патриотический отряд, действующий на территории села «Зеленые фуражка». Затем командам задавались вопросы, ответы на которые надо было дать за 30 секунд. В интеллектуальном раунде наша команда заняла 3 место.







# ШАГИ

*Здоровое приходит днями,  
в худит часами*

## Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



### Проект «Будь здоров – ОРИЕНТИРЫ ЖИЗНИ!»

**ЯРКИЕ  
СОБЫТИЯ**

Спортивная часть игры состояла из военизированной эстафеты (прохождение дистанции с препятствиями и оказание первой помощи) и сборки-разборки оружия. Затем ребятам предложили пострелять из винтовки в тире. Наши ребята очень хорошо выступили. И юноши, и девушки держались стойко и мужественно. В этом соревновании команда заняла 2 место. Таким образом, наша команда была единственной, завоевавшей сразу два кубка. Молодцы, ребята! Хотим пожелать спортивного азарта и дальнейших побед. Так держать, девятиклассники!

Участие в данном проекте дает положительный социальный опыт, развивает творческий и физический потенциал подростков, сплачивает классный коллектив и способствует развитию духовно-нравственного, интеллектуального, физического и эмоционального здоровья. Кураторами команды на всех соревнованиях проекта являются Мартынова Н. Б и Тимофеева М. Н. Представляем вашему вниманию фотоотчет этого дня.

Автор статьи Крайнова Анжела, 9а класс.



**ФОТООТЧЕТ**





# ШАГИ

*Умеренность – мать здоровья*

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

## СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?



В нашей школе уже стали традиционными профилактические беседы и классные часы на тему «Здоровый образ жизни». В 6б классе прошли три познавательных беседы под общим названием «Хочу все знать»: о вреде сладких напитков, вреде наушников и микроволновых печей. Классный руководитель, Телюк Л.В., увлекательно рассказала ребятам о том, что полезно знать каждому.



Оказывается, такая любимая многими детьми и взрослыми газированная вода приносит только вред. Во-первых, в ней много сахара, что повышает уровень сахара в крови и тем самым приближает диабет; по этой же причине эта вода совсем не утоляет жажду. Во-вторых, содержит много так называемых «пустых» калорий, что является причиной появления лишнего веса и болезней сердечно-сосудистой системы и остеоартрита. В-третьих, помимо этих заболеваний, газированная вода, кока-кола и пепси-кола разрушают зубную эмаль и плохо влияют на желудок, и приближают риск заболевания почек и печени. В своей беседе она приводила примеры из исследований ООО «Института здоровья».

### ПЛОТОК ГАЗИРОВКИ: КАК СЛАДКАЯ ВОДА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

**АСТМА**  
Ежегодно в России 250 тыс. человек умирает от астмы  
+++++

**РАЗРУШЕНИЕ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ**  
Сахара и фруктоза, содержащиеся в газировке, растворяют зубную эмаль

**ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА**  
♥♥♥♥♥♥♥♥

**ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**  
Газировка содержит большое количество фосфорной кислоты, избыток которой в организме стимулирует развитие заболеваний почек

**ОСТЕОПОРОЗ**  
Фосфорная кислота и фосфаты, содержащиеся в газировке, вызывают потерю костной массы и остеопороз

**ГИПЕРЛЕКЕМИЯ**  
В 0,5 л газировки содержится от 15 до 18 ложек сахара

**ОЖИРЕНИЕ**  
Каждая вторая выпитая бутылка газировки повышает риск ожирения в 1,8 раз

**ПРОБЛЕМЫ С РЕПРОДУКТИВНЫМИ ОРГАНАМИ**  
○○○○○○○○○

**РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА**

Что пить взамен сладкой воды? Ученые рекомендуют домашний лимонад, смесь минералки с газом и натуральным соком, холодный зеленый чай с листочками мяты, воду с кусочками фруктов или фруктовый коктейль. Но если уж ваша тяга к газировке столь непреодолима, помните: без вреда для здоровья сладкие газированные напитки можно пить по стакану не чаще двух раз в неделю и только здоровым людям.

Авторы заметки Елина А. и Полякова А., 6б класс

### Сладкие газировки



это смесь сахара, химии и газов. Как правило, содержат аспартам (E951), синтетический сахарозаменитель. Но самое главное - газировка не утоляет жажду. А бензонат натрия (E211), который используется как консервант, приводит к нарушению обмена веществ и ожирению.





**ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ**

### Что важнее: быть модным или здоровым?

А современный атрибут юношей и девушек – наушники? Телефоны и наушники стали привычным девайсом жизни. И мало кто задается вопросом: «А не вредно ли для здоровья так часто их использовать? Может ли это пагубно отразиться на нашем слухе?» Оказывается, и они небезопасны. Когда мы слушаем музыку в наушниках, то уровень звукового давления составляет от 70 до 128 дБ. При этом любителям рок-музыки свойственно увеличивать это давление на 35-45 дБ. Это очень вредно для наших слуховых клеток, берегите их, они не восстанавливаются.

Еще пагубнее влияют вставные наушники, которые закупоривают слуховой канал. Если носить их долго каждый день, вентиляция в канале нарушается. В таких условиях хорошо чувствуют себя болезнетворные микроорганизмы – грибы и бактерии, следовательно, частые воспаления наружного или даже среднего уха тоже станут частыми гостями вашего организма.

Использование наушников на улице смертельно опасно. Эксперты отмечают, что в момент, когда человек идет пешком по улице, слушая музыку в наушниках, он отвлекается от окружающего мира, поскольку мозг сосредотачивается на музыке, а следовательно, человек попадает в ДТП, в ЧС.

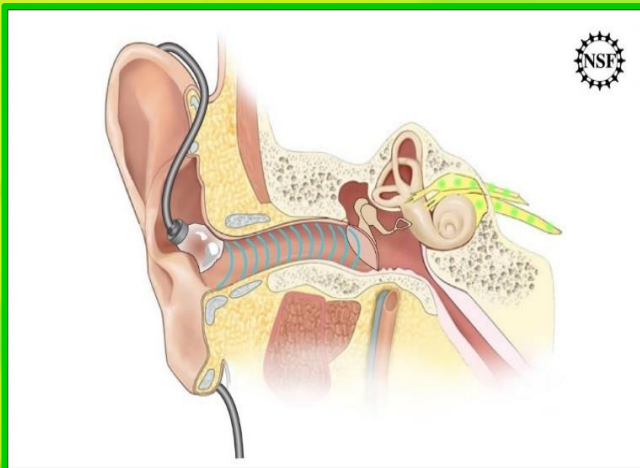


### ЭТА МЕЛОДИЯ МОЖЕТ СТАТЬ ПОСЛЕДНЕЙ!

Наши одноклассники поняли, что в разумных пределах музыка полезна, но постоянное ее воздействие на организм истощает нервную систему, так как у многих повышается пульс и артериальное давление, и, как следствие, могут возникать сильные головные боли. Громкая музыка способна рассеивать внимание, мешает сосредоточиться на мыслительном процессе, а следовательно, понижает работоспособность, поэтому прослушивание музыки при выполнении домашней работы, как любят некоторые наши ребята, нецелесообразно.

Желаем Вам помнить о гигиенических правилах использования наушников для безопасного прослушивания любимой музыки, повышающей жизненный тонус и создающей хорошее настроение!

Авторы заметки Елина А. и Полякова А., 6б класс





ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

## Еда из микроволновки: польза или вред?

Наша жизнь изобилует разными техническими устройствами, делающими ее комфортнее. Кто же из нас не знает микроволновую печь? Это первая помощница мамы и бабушки.

За свою 65-летнюю историю микроволновая печь стала одним из самых популярных бытовых электроприборов и встречается практически в каждом доме. Миллионы людей размораживают, греют и варят при помощи сверхвысокочастотных волн самые разные продукты. А серийный выпуск привычных нам устройств наладила в 1962 году компания Sharp. С 80-х годов микроволновки стали производить и в СССР. С тех пор это устройство прочно вошло в наш быт.

Но! Даже у этого устройства есть минусы, о которых мы узнали из беседы на классном часе. Главный недостаток - это ухудшение качества пищи. Происходит это из-за того, что аминокислоты и другие соединения превращаются в канцерогенные и токсичные вещества.

Российские учёные также выяснили, что питательность пищи при разогреве снижается на 80%. По мнению учёных РФ, разогревание пищи в СВЧ-печи, размораживание мяса с её помощью приводит к серьезным проблемам кровеносной и нервных систем человека.

Электромагнитные волны влияют на организм человека. Они изменяют состав крови, уменьшают гемоглобин, увеличивают количество белых кровяных телец. Также СВЧ-излучение изменяет состав «полезного» холестерина с высокой плотностью, который способствует образованию бляшек в сосудах.

Любой бытовой прибор, может приносить пользу, а может нанести вред. Главное – при использовании СВЧ-печи для разогрева и приготовления пищи, необходимо соблюдать правила, изложенные в инструкции по ее эксплуатации.



Вот правила, которые необходимо соблюдать

1. Нельзя включать пустую печь.
2. Не следует включать микроволновую печь, если она неправильно работает или повреждена.
3. Для предотвращения возникновения огня внутри камеры необходимо следить за тем, чтобы продукты не перегревались в печи; наблюдать за процессом приготовления пищи, особенно, если посуда изготовлена из легковоспламеняющихся материалов; перед тем как поместить продукты в микроволновую печь, удалить с упаковки проволоку. Если пламя возникло, дверцу машины надо оставить закрытой, после этого выключить аппарат.
4. Соблюдать осторожность при извлечении жидких продуктов (напитков), так как при разогреве они могут вскипеть.

Вопрос изучали Елина А. и Полякова А., 6б класс



# ШАГИ

*Болен — лечись, а здоров — берегись*

**Ш**кольная **А**ктуальная **Г**азета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## НЕДЕЛЯ ЗОЖ

**СОВЕТ  
В ДЕЙСТВИИ**



В один из дней, самых обычных и ничем не примечательных, я решила, что пора начать неделю здорового образа жизни. Для этого я выработала несколько правил и положений: обязательная двигательная активность - 10000 шагов в день, только полезная и здоровая пища, зарядка по утрам, 9 часов полноценного сна. Хочу поделиться с вами впечатлениями и успехами за время этого эксперимента.

**Первый день:** я прошла 10000 шагов, не ела чипсы, сухарики, не пила газировки. Зарядку не сделала, 9 часов не проспала.

**Второй день:** не ела чипсы, не пила газировки. Зарядку проспала, прошла 9000 шагов, 9 часов не проспала.

**Третий день:** прошла 10000 шагов, проспала 9 часов, зарядку сделала, чипсы не ела. Но выпила газировку.

**Четвёртый день:** прошла 10000 шагов, чипсы не ела, газировку не пила, проспала 9 часов. Зарядку не делала.

**Пятый день:** прошла 10000 шагов, проспала 9 часов, чипсы не ела. Газировку выпила, зарядку проспала.

**Вывод:** здоровый образ жизни требует настойчивости и силы воли.

Сторонница ЗОЖ Елина Алина, 6б класс.



Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит каждому из нас прожить долгую и полную радостей жизнь.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это главное условие полноценной и счастливой жизни.

Я провела опрос в своей школе и получила результаты.

На вопрос, знают ли люди о вреде газировок, большинство ответило: «Да», но некоторые не знают о вреде этого напитка.

На вопрос, часто ли вы пьёте сладкую газировку, почти все ответили: «Да».

Многие люди за день успевают проходить 10 тысяч шагов.

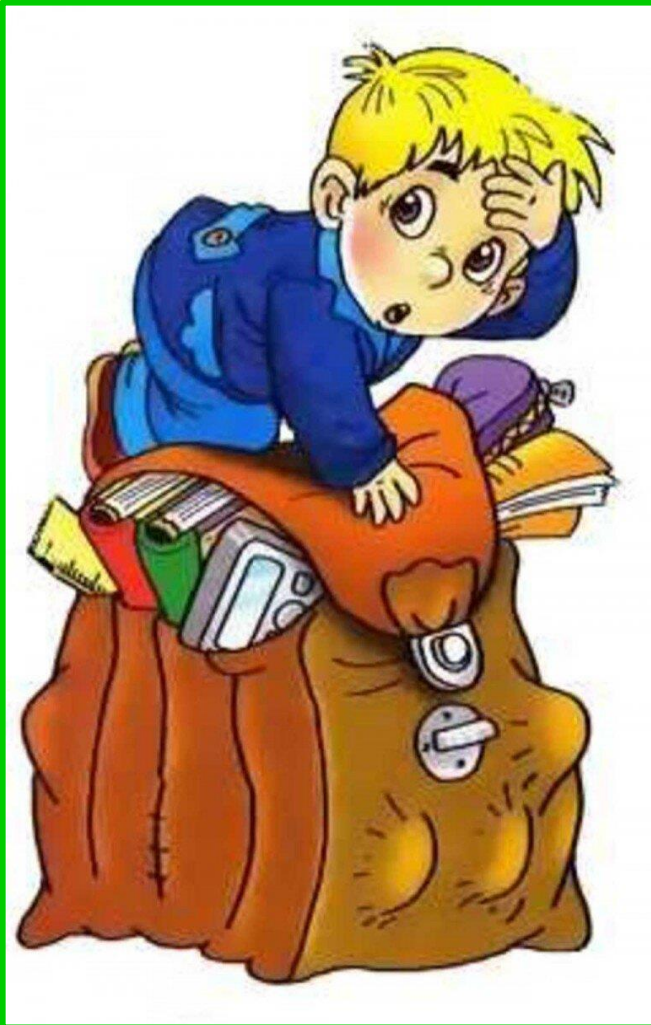
Еще вопрос был о том, как часто мои ровесники слушают музыку в наушниках. Большая часть опрошенных ответила: «Часто». О правилах пользования наушниками ребята знают, но были и такие, кто даже не подозревал о их вреде. Вот такая интересная статистика!

С вами была Полякова Алсу, 6б класс.



### НЕПОДЪЕМНАЯ НОША

**ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**



Дорогие РОДИТЕЛИ! Эта статья для Вас. Все вы хорошо помните, как сами учились в школе. С тех пор многое в образовании изменилось: бумажный дневник, который так радовал или огорчал и родителей, и учеников заменен на электронный. Сейчас уже редкий школьник с порога сообщает родителям: «Пятерка!». Они это и без него уже видят и знают. Обложки у учебников стали гибкими и гнущимися, все это для того, чтобы детям было легче носить учебники в школу. Казалось бы, и школьному портфелю пришла пора быть невесомее. Но так ли это?

Активисты нашей школьной редакции решили провести эксперимент в школе и узнать, с какими рюкзаками (портфелями) ходят ученики начальных классов. В эксперименте приняли участие 54 ребенка. Результаты эксперимента нас очень поразили: только у трех обучающихся вес школьного портфеля составил от 2 до 3 кг; у 51 обучающегося он значительно превышал допустимые гигиенические нормы. Так, например, у 14 человек вес портфеля составлял от 3кг до 5 кг, у 29 человек портфели весили от 5 до 8 кг, а у 8 человек были рюкзаки-тяжеловесы от 8 кг. Самыми тяжелыми были портфели весом в 10.320 кг, 9.022 кг, 8.642 кг, 8.600 кг, 8.200 кг. Это недопустимый вес, который становится причиной различных заболеваний опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.

Уважаемые взрослые! Задумайтесь о том, что правильная осанка формируется в первые годы жизни, но самый важный период с 4 до 10 лет, когда происходит формирование механизмов, обеспечивающих вертикальную позу. С 6 лет дети в руках или за спиной носят портфели или школьные рюкзаки. Такие рюкзаки-тяжеловесы оказывают неблагоприятную нагрузку на позвоночник. Роспотребнадзор призывает родителей помнить, что рюкзак с учебниками в 1-2 классе должен весить не более 2,2 кг. Для школьников 3 и 4-го класса такой вес не должен превышать 2 кг, для тех, кто учится в 5 или 6-м - 2,5 кг, 7-8-м - 3,5 кг, а для старшеклассников (9-11 классы) максимальный вес учебников может быть не более 4 кг. Вес школьного ранца вместе с учебниками и письменными принадлежностями не должен превышать 10% от веса ребенка, который их носит, говорится в стандартах, опубликованных на сайте Роспотребнадзора.





## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

## НЕПОДЪЕМНАЯ НОША

Чтобы школьный портфель за спиной или в руках не превратился в злейшего врага, разрушающего здоровье, и детям, и взрослым мы рекомендуем придерживаться следующих инструкций для обучающихся:

- Не носите ничего лишнего в портфелях;
- Проверяйте ежедневно портфель и не забывайте убирать из него ненужные принадлежности и учебники.

### Инструкция родителям:

- Ответственно подходите как к выбору самого портфеля (рюкзака), так и к его наполнению. Материал должен быть легким, прочным, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобным для чистки. Не приобретайте тяжелые портфели.
- Научите ребенка каждый день проводить ревизию своего портфеля.

Эти простые ежедневные действия помогут предотвратить многие проблемы со здоровьем, и у детей всегда будет красивая осанка, правильное кровообращение всех органов и систем. Ежедневная ученическая ноша не должна стать для ребенка неподъемным грузом. Это забота всех и каждого!

Активные участники эксперимента и авторы статьи Мансурова И., Марченкова В. 10 класс.

### Правильно выбранный ранец:

Соответствует  
росту и возрасту  
ребенка.



Оснащен катафотами для безопасности перехода проезжей части.

Оснащен широкими наплечниками. В области шеи и плеч много кровеносных сосудов. Если их пережимать, это вызовет боль и онемение рук.

Имеет множество различных отделов и карманов. Это помогает равномерно распределить предметы.

Оборудован дополнительной парой ремней, которые помогают переносить часть веса с плеч на талию и бедра.

Полностью загруженный ранец должен весить не более 15% от массы тела.

Масса тела, кг	Вес рюкзака, кг
30	2,5
31-38	5
50	7,5
65	9
75	10
100	12,5

### Правила упаковки



1 Кладите в ранец только те вещи, которые действительно нужны.

2 Книги и прочие тяжелые плоские предметы укладывайте параллельно спинке.

3 Самый тяжелый предмет должен располагаться внизу и ближе всего к спине.



**ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**

**Спите - и будьте здоровы!**

У современных подростков часто нарушен режим дня. Многие из них проводят не только дневные часы, но и вечерние, еще хуже ночные в Интернете. Из-за этого уменьшаются часы полноценного отдыха и сна.

А полноценный сон имеет большое значение для нормальной деятельности нервной системы и всего организма человека. Еще русский ученый, физиолог Иван Петрович Павлов указывал на то, что сон предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Он должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то утром он встает раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым и заторможенным.

Точно определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Так как потребность во сне у разных людей неодинакова и зависит от многих факторов даже для одного человека. Но в среднем эта норма составляет около 8 часов, для детей 9. К сожалению, некоторые люди рассматривают время сна как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или иных своих дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению работы нервной системы, снижению работоспособности, повышенной утомляемости и раздражительности.

### ЗДОРОВЫЙ СОН

	РЕЖИМ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	ОБУСТРОЙСТВО СПАЛЬНИ	ПИТАНИЕ
<b>ЧТО ПОМОГАЕТ</b>	Засыпать и просыпаться в одно и то же время	Норма в сутки	в течение дня	удобная постель, темнота, тишина, свежий воздух, прохлада	легкий ужин за 3 часа до сна
<b>ЧТО МЕШАЕТ</b>	Бессистемный сон	Недосыпание, сон больше нормы	Меньше чем за два часа до сна	Телевизор и прочие гаджеты перед сном	Тяжелая еда, алкоголь, чай, кофе на ночь

**НОРМА ЧАСОВ СНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА**

12-18	11-14	10-13	9-11	8-10	7-9	6-8
МЛАДЕНЦЫ ДО 1 ГОДА	ДЕТИ 1-2 ГОДА	3-5 ЛЕТ	6-14 ЛЕТ	14-17 ЛЕТ	ВЗРОСЛЫЕ 18-65 ЛЕТ	СТАРШЕ 65 ЛЕТ





# ШАГИ

Где здоровье, там и красота

## Школьная Актуальная Газета

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

**ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**

### Спите - и будьте здоровы!

Для нормального и спокойного сна необходимо за 1-1,5 часа до его начала прекратить напряженную умственную работу. Принимать пищу необходимо не позднее, чем за два часа до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи и крепкого сна. Спать следует в хорошо проветренном помещении, еще лучше приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытыми окнами. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Игнорирование этих правил гигиены сна вызывает ряд негативных явлений. Сон становится неглубоким и беспокойным, как правило, со временем развивается бессонница, различные расстройства нервной системы.

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже в детстве, не откладывая на потом, когда появятся серьезные проблемы со здоровьем из-за игнорирования простых правил. Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму активности и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости.

**И помните: ваше здоровье - в ваших руках! Спите - и будьте здоровы!**

Вопрос изучал Чужиков Иван, 10 класс

#### Дюжина правил здорового сна

1. Спите в тишине и темноте
2. Не употребляйте перед сном тяжелую пищу
3. Не курите и не употребляйте алкоголь
4. Прогуляйтесь перед сном
5. Соблюдайте ритуал отхода ко сну
6. Спите на твердой, удобной кровати
7. Поддерживайте в спальне температуру 18 – 25 °C
8. Соблюдайте режим засыпания и пробуждения
9. Не кладите возле головы работающие электроприборы
10. Не играйте в компьютерные игры перед сном
11. Не заостряйте внимание на бессоннице
12. Откажитесь от кофеина и энергетиков





# ШАГИ

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

## 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.

### 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.



**СТОП!**  
**НАРКОТИК!**





# ШАГИ

*Здоровое сбудешь, новое  
не купишь*

**Ш**кольная **А**ктуальная **Г**азета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ

СТРАНИЧКА  
БЕЗОПАСНОСТИ

### 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!



### 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.





№1  
Январь 2024г

МАОУ СОШ №10  
с.Покровское

Шаг 20

**ШАГИ**

*Где душно, там и не нужно*

**Ш**кольная **А**ктуальная **Г**азета

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

Газета  
основана  
в 2006г



**ПРОБА ПЕРА**

## Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не... телефоном (или Эксперимент века)

*юмористический рассказ*

Папа Витя и мама Наташа, как только поженились, так сразу договорились, что у них будет семья спортивная, без вредных привычек. Изначально они вместе регулярно ходили на лыжах, катались на коньках, бегали по утрам и плавали в бассейне. Потом постепенно стали это делать всё реже, ведь у них друг за другом родились Лера, Федя, Егор и Ксюша. Но все равно старались – купили свой дом. А в нем нашлось место и тренажерам, и батуту для детей. Вначале дети у них росли воспитанные: в песочнице играли, на батуте прыгали, за стол все вместе обедать без телефонов садились. А потом началось...

Дети «подсели» на телефоны. С родителями разговаривают – в телефоны смотрят, обедают – в телефоны смотрят. Чтобы ни делали, телефон из рук не выпускали. Папа Витя забрал у всех дорогие телефоны и выдал им старые кнопочные для связи. После этого дети стали постоянно ссориться и выяснять отношения из-за телевизора, а точнее, чьих любимых блогеров они будут смотреть сейчас на Ютубе.

Папа Витя и мама Наташа решили, что настало время срочно что-то предпринять. Негоже в семье раздоры устраивать. Сели они однажды вечерочком и крепко задумались, что им сделать, чтобы мир в семье восстановить, а вредные телефоны в руки детям не давать. Надо сказать, что когда-то в детстве родители не только читали разные книги, но и собирали их, поэтому в доме появилась хорошая библиотека. Вначале папа Витя подкинул Феде идею продавать книги на «Авито» поштучно. Стали изучать спрос. Вместе многие книги прочитали.

Обсуждали так, что и Лера заинтересовалась. У нее тоже появилось новое хобби. Она вместе с мамой Наташей стали из старых журналов делать коллажи и метафорические карты. Даже стали такие мастер-классы проводить для Лериных подружек. Потом еще Лера начала ходить на занятия по вокалу, а Федя и Егор начали играть в теннис. Ксюша увлеклась кулинарией. Вначале все вместе вечерами на кухне готовили пиццу, потом суши и роллы катали. А потом перешли на здоровые сладости из сухофруктов и орехов. Ксюша даже научилась торты без сахара печь.

Незаметно пролетели три месяца. И вот в однажды они снова, как прежде, собрались все за обеденным столом и поняли, что жизнь без телефона гораздо интереснее и разнообразнее. С той поры в этой семье закон: общайся с другими, придумывай интересные дела и вырабатывай в себе только полезные привычки.

Жизнь наших героев изменилась. А Вы не хотели бы попробовать повторить этот эксперимент?

*Романенко Алина, 10 класс*



Газета  
основана  
в 2006г



**СОВЕРШЕНСТВУЙТЕСЬ!**

**КАЛЕЙДОСКОП**



**Решаем кроссворд и присылаем ответы на электронную почту нашей редакции: [ou10p13@mail.ru](mailto:ou10p13@mail.ru)**

**По горизонтали:**

- 1. Как по-другому можно назвать витамин D?
- 3. Тренировка организма холодом.
- 5. Она является залогом здоровья.
- 8. Утренняя физкультура.

**По вертикали:**

- 2. Предмет в школе, укрепляющий здоровье.
- 4. Фрукты и овощи — это....
- 6. Рациональное распределение времени в течение суток.
- 7. Как называется недостаток витаминов в организме человека?
- 9. Его не купишь ни за какие деньги.
- 10. Физиологический процесс, при котором весь организм отдыхает и набирается сил.



№1  
Январь 2024г

МАОУ СОШ №10  
с.Покровское

Шаг 22

**ШАГИ** *В добром здоровье и хворать хорошо*

**Ш**кольная **А**ктуальная **Г**азета  
(для учеников, учителей, родителей и не только...)

Газета  
основана  
в 2006г



*Здоровье выходит пудами,  
а входит золотниками*



**ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ  
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!  
ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!**



**Главный редактор: Шкляева И.Ю.**

**Редколлегия:** Елина Алина, 6б класс; Денисова Дарья, 10 класс; Крайнова Анжела, 9а класс; Мансурова Ирина, 10 класс; Марченкова Валерия, 10 класс; Ольховиков Егор, 10 класс; Полякова Алсу, 6б класс; Романенко Алина, 10 класс; Тимофеев Ярослав, 10 класс, Третьяков Никита, 10 класс; Чужиков Иван, 10 класс.