



№1  
Январь  
2025г

МАОУ СОШ №10  
с.Покровское

Шаг 1



# ШАГИ

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

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

Газета  
основана  
в 2006г



**МЫ ВЫБИРАЕМ ЗОЖ!**

ТЕМА ВЫПУСКА



**Здравствуйте, дорогие читатели!**

**ЗОЖ** – эти три большие буквы знает каждый ребенок и взрослый в нашей школе. Сегодня здоровый образ жизни – это ответственность за свое здоровье. Это вектор развития общества и государственной политики. Это показатель уважения человека к себе и к окружающему миру. В этом номере газеты вы прочтаете о том, как мы приобщаемся к ЗОЖ: статьи и заметки о школьных мероприятиях, нашем участии в конкурсах и олимпиадах, наших увлечениях и времяпровождении досуга, о проведении школьного эксперимента, о результатах социологического опроса, проведенного среди обучающихся 5-11 классов. Читатели газеты смогут прочитать интервью с педагогами, которые поддерживают свою спортивную форму. На страницах безопасности мы разместили такие материалы, которые еще раз убедят всех о недопустимости в жизни вредных привычек, также прочтаете историю из жизни, сможете разгадать кроссворд. Словом, обещаем представить только полезную и интересную информацию.

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

**ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:**

**ТЕМА ВЫПУСКА**

**МЫ ВЫБИРАЕМ ЗОЖ!** – шаг 1

**ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**

**СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС** – шаг 2,3

**КОНКУРС ОТ РЕДАКЦИИ**

**ЧИТАЙТЕ ШКОЛЬНУЮ ГАЗЕТУ!** – шаг 4,5

**ЯРКИЕ СОБЫТИЯ**

**ЮНЫЕ ЭКОЛОГИ** – шаг 6

**ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!**

**ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ**

**ОБРАЗ ЖИЗНИ** – шаг 7

**ЯРКИЕ СОБЫТИЯ**

**В ЗНАНИИ – СИЛА,**

**В ЗДОРОВЬЕ – ЖИЗНЬ!** – шаг 8

**СОВЕТ В ДЕЙСТВИИ**

**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ** – шаг 9

**ЗНАКОМЬТЕСЬ**

**НАШИ ИНТЕРВЬЮ** – шаг 10,11

**НАШ ЭКСПЕРИМЕНТ**

**УГРОЗА ЗА СПИНОЙ** – шаг 12,13

**ПРОБА ПЕРА**

**ЧЕМ ПОЛЕЗНА РЫБА?** – шаг 14

**ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ (СЦЕНКА)** – шаг 15,16

**ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ**

**ЛУЧШИЕ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ** – шаг 17

**ЭКСПУРС В ИСТОРИЮ**

**ПИСАТЕЛИ И СПОРТ** – шаг 18,19

**КАЛЕЙДОСКОП**

**ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА,**

**КРОССВОРД** – шаг 20

**СТРАНИЧКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ** – шаг 21

**РЕДКОЛЛЕГИЯ** – шаг 22

# ШАГИ

## Школьная Актуальная Газета

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

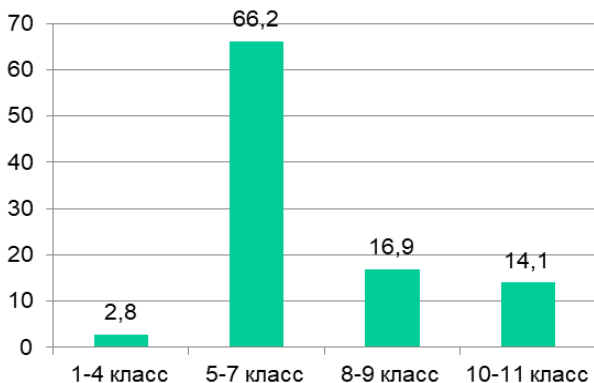
Газета  
основана  
в 2006г



### СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

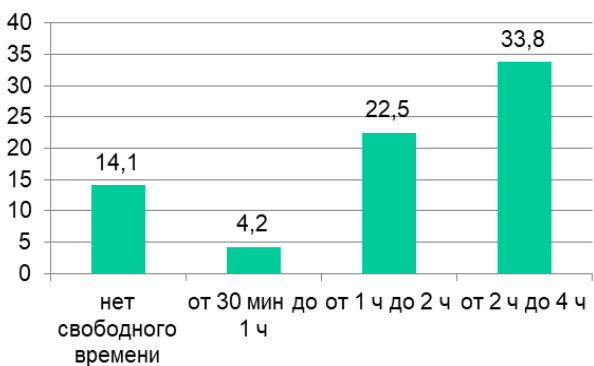
**ЭТО ВАЖНО  
ЗНАТЬ!**

Респонденты опроса



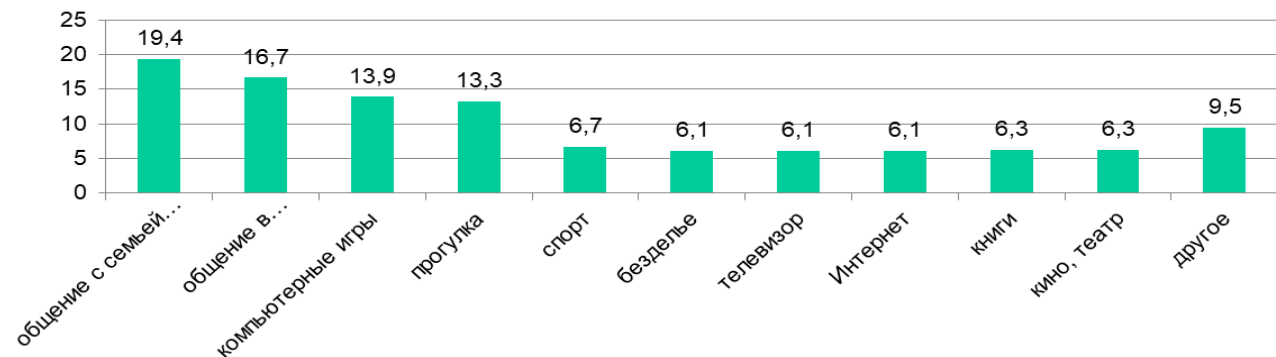
В этом году мы традиционно провели анкетирование среди обучающихся школы по вопросам, которые уже освещали ранее на страницах нашей газеты и касающихся 30Ж. Нам интересно было посмотреть, насколько полезны наши материалы и в какую тенденцию имеет статистика. Предлагаем Вам ознакомиться с результатами анкетирования. В опросе участвовали 71 респондент. Это обучающиеся с 1 по 11 класс. Из них обучающиеся 1-4 класса – 2,8%, 5-7 класс – 66,2%, 8-9 класс – 16,9%, 10-11 класс – 14,1%.

Наличие свободного времени  
в день



На вопрос: «Сколько у вас свободного времени?» ответы были такие: от двух до четырех часов в день – 33,8%, более 4 часов – 25,4%, от часа до двух – 22,5%, от получаса до часа – 4,2%, нет свободного времени – 14,1%. Радует, что у отвечавших есть свободное время, которым они могут распорядиться себе во благо. Далее поэтому следовал вопрос о занятиях в свободное время. Они распределились так: провожу время с друзьями и семьей – 19,4%, общаюсь в социальных сетях – 16,7%, играю в компьютерные игры – 13,9%, гуляю – 13,3%, занимаюсь спортом – 6,7%, ничего не делаю – 6,1%, смотрю телевизор – 6,1%, читаю новости в Интернете – 6,1%, другое – 9,5%, читаю книги – 6,3%, хожу в кино, театры или кафе – 6,3%.

Организация досуга





# ШАГИ

**Школьная Актуальная Газета**

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

Газета  
основана  
в 2006г



## СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС

**ЭТО ВАЖНО  
ЗНАТЬ!**

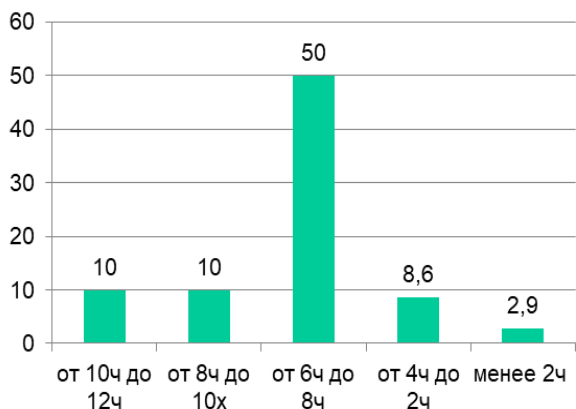


Важным для нас был вопрос о правильном питании. Утвердительно на него ответили большинство человек – 52,9%. В прошлом году это число составило 54,9%, прослеживается стабильность. 47,1% не придерживаются правильного питания. Но тревогу вызывает факт, что почти половина опрошенных не считают обязательным правильно питаться в своей жизни или не имеют возможности.

Отрадно, что 90% включают в свой рацион рыбу, овощи и фрукты. 10% не стараются этого делать. 30Ж, по мнению опрашиваемых, поддерживают 77,1%. Не поддерживают 22,9%. В прошлом году 70,7% респондентов тоже утвердительно ответили на этот вопрос. Это не может не радовать.

От 6 до 8 часов в сутки выделяют для сна 50%, от 4-6 часов спят 18,6%, от 8 до 10 часов – 10%, от 10 до 12 – 10%. В прошлогоднем выпуске 30Ж мы размещали статью о пользе сна, в ней же содержались рекомендации, сколько и как надо спать. Результаты опроса показывают, большинство стараются спать рекомендуемую норму – 6-8 часов – 50%, от 8 до 10 часов – 10%, от 10 до 12 – 10%, но есть такие дети и взрослые, которые спят недопустимо мало: от 2 до 4 часов – 8,6%, менее 2 часов спят 2,9%. Возможно именно поэтому просыпают школу 51,4%, не просыпают 48,6%. Можем честно признаться, что эта проблема остро стоит у некоторых обучающихся. Им надо пересмотреть свой режим дня.

Время на сон



О вреде использования наушников мы тоже писали в статье «Что важнее: быть модным или здоровым?» Авторы Елина Алина и Полякова Алсу. В этом году мы решили включить вопрос: «Используете ли вы наушники?» Да – 82%, нет – 17,1%.

Следующий вопрос был о длительности использования наушников в день. 1-2 часа – это самый распространенный ответ у 34,5% опрошенных, по 22,4% ответили, что пользуются наушниками менее часа и от 2 до 4 часов, 20,7% используют их от 4 часов до 6. Как видим, большинство продолжают рисковать своим здоровьем, что является тревожным фактором.

Таким образом, в целом прослеживается благоприятная тенденция в вопросах бережного отношения к своему здоровью. Желаем всем умного подхода к своему здоровью.

Ответственный за опрос Третьяков Никита, 11 класс





№1  
Январь 2025г

МАОУ СОШ №10  
с.Покровское

Шаг 4

# ШАГИ

**Школьная Актуальная Газета**

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

Газета  
основана  
в 2006г



## ЧИТАЙТЕ ШКОЛЬНУЮ ГАЗЕТУ!

**КОНКУРС  
ОТ РЕДАКЦИИ**

13 января на общешкольной линейке редакция газеты «Шаги» объявила школьный конкурс. Классам было предложено 3 вопроса и одно творческое задание – рассказать о жизни и делах класса. На наш призыв откликнулись 4б, 5б, 6б, 7б классы. Инициативные творческие группы этих классов были награждены дипломами за участие и сладкими призами. На страницах нашей газеты мы размещаем их заметки и рассказы. Знакомьтесь!



3 февраля на общешкольной линейке были подведены итоги конкурса и состоялась награждение. За участие в викторине дипломом награждена инициативная группа 4б класса, за выполнение творческих заданий - инициативная творческая группа 5б. Редколлегии 6б и 7б классов выполнили задание редакции в полном объеме.

**Мы выражаем благодарность участникам за неравнодушное отношение!**





# ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## ЧИТАЙТЕ ШКОЛЬНУЮ ГАЗЕТУ!

КОНКУРС  
ОТ РЕДАКЦИИ

 НАШ ДЕВИЗ:

У нас во всем  
одни победы -  
хоть зовемся  
**НЕПОСЕДЫ!**



В нашем классе дети разные, но все они учатся вместе, взаимодействуют друг с другом и создают уникальную атмосферу.

Ученики нашего класса очень стремятся к успехам и хорошим оценкам. Многие из нас участвуют в олимпиадах, различных конкурсах и занимают призовые места. Полякова Алсу заняла 1 место со своим проектом в Свердловской области. В школьных мероприятиях мы тоже активно участвуем. Например, на неделе английского языка мы заняли 2 место в конкурсе коллажей. А не так давно мы заняли второе место в конкурсе видеоклипов по пожарной безопасности на муниципальном конкурсе.

В нашем классе многие ребята дополнительно занимаются музыкой, спортом и танцами. Романова Лера учится в музыкальной школе, Артем Подгрушин увлечен футболом. Полякову Алсу, Лоськову Юлию и Телелюхину Марину привлекли танцы, так как по словам Андрея Вавалина: «Танец — это маленькая модель жизни в несколько минут, со своими эмоциями и переживаниями».

Девочки с радостью выступают на различных школьных мероприятиях. Алсу и Юлия участвовали во всероссийских, международных конкурсах, в таких городах как Москва, Казань, Тюмень, Пермь, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Сочи и Челябинск. Они являются лауреатами первой степени и гран-при. Наш класс активно стремится к большим успехам и победам.

Полякова Алсу и Елина Алина, ученицы 7б класса

### 6б КЛАСС.

Изюминкой нашего классного коллектива является желание совершать совместные поездки и путешествия по родному краю. Узнавать свою малую родину не только интересно, но и полезно. Нам очень понравилось отмечать «Масленицу» в марте 2024 года в поселке Висим. Запомнилась поездка в краеведческий музей Екатеринбурга в июне 2024 года, в этот же день посетили мастер-класс по изготовлению шоколада. За наши путешествия по родному краю от туристической фирмы «Городище» мы получили диплом. В феврале 2024 года были в музее бронетанковой техники УВЗ, познакомились с экспозицией бронетанковой техники как исторической, так и современной. 4 января этого года мы смотрели в Молодежном театре города Нижнего Тагила представление

Ежегодно вместе мы украшаем класс к Новому году, рисуем стенгазеты на разные темы, участвуем в театрализованных представлениях и школьных концертных программах. Считаю, что такая активная и насыщенная жизнь приносит нам радость, новые впечатления и здоровье!

Заметку составили Шипова Софья и Шелепова Ксения, ученицы 6б класса.





# ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## ЮНЫЕ ЭКОЛОГИ

ЯРКИЕ  
СОБЫТИЯ



Снег и холод - это самое тяжелое время для зимующих птиц. Перед ними встаёт жизненно важный вопрос, как прокормиться: доступной пищи становится значительно меньше, а потребность в ней возрастает. Иногда естественный корм практически недоступен, поэтому многие птицы не могут пережить зиму и погибают.

С наступлением холодов в поисках корма синицы, голуби, снегири, воробьи и многие другие пернатые начинают искать корм вблизи жилых домов. Поэтому люди должны прийти птицам на помощь: изготовить кормушки и наполнять их регулярно кормом.

В нашем классе прошла экологическая акция «Кормушка» по изготовлению кормушек и организации подкормки птиц. Целью акции является привлечение школьников к активности по охране окружающей среды и бережному отношению к живой природе. Пятиклассники активно участвовали в этой акции, ребята принесли кормушки, которые мы вместе развесили недалеко от школы и наполнили их семенами подсолнечника и геркулесом. И теперь мы будем с интересом наблюдать за птицами, посещающими наши кормушки: это - воробьи, синицы, дятлы и другие. Настроение ребят улучшается, когда они осознают, что делают хорошее дело.

Наша забота о пернатых продолжается.

Сайтаева, ученица 5б класса





# ШАГИ

**Школьная Актуальная Газета**

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

Газета  
основана  
в 2006г



## ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ЭТО ВАЖНО  
ЗНАТЬ!**

Дорогие подростки, в вашем возрасте вы часто сталкиваетесь с различными соблазнами, которые могут негативно повлиять на ваше здоровье и будущее. Важно понимать, что вредные привычки, такие как курение, алкоголизм, наркотики, лень, шопоголизм и зависимость от гаджетов, могут разрушить вашу жизнь и мечты.

**Курение** — это не просто модный тренд, а серьезная угроза для здоровья. Никотин вызывает зависимость, а курение может привести к множеству заболеваний, включая рак легких. Лучше выбрать спорт или хобби, которые принесут радость и здоровье.

**Алкоголизм** — еще одна опасная привычка. Многие подростки считают, что алкоголь помогает расслабиться или стать популярнее. Но на самом деле он разрушает мозг, ухудшает память и может привести к серьезным проблемам в будущем.

**Наркотики** — это путь в никуда. Они не только разрушают здоровье, но и могут привести к зависимости, которая затрудняет нормальную жизнь и оставляет неисправимый след. Вместо этого лучше находить радость в общении с друзьями, спорте или творчестве.

**Лень и шопоголизм** также могут стать серьезными проблемами. Лень мешает нам достигать целей и развиваться, а шопоголизм может привести к финансовым трудностям и стрессу. Вместо этого стоит развивать полезные привычки, такие как чтение, занятия спортом или волонтерство.

**Зависимость от гаджетов** — это еще одна современная проблема. Мы проводим много времени за экранами, забывая о реальной жизни. Важно находить баланс и уделять время общению с друзьями и семье, а не только виртуальному миру.

Помните, что ваше здоровье и будущее в ваших руках. Выбирайте здоровый образ жизни, развивайтесь и стремитесь к своим мечтам без вредных привычек!

Автор обращения Ольховиков Егор, 11 класс.





# ШАГИ

**Школьная Актуальная Газета**

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

Газета  
основана  
в 2006г



## В ЗНАНИИ – СИЛА, В ЗДОРОВЬЕ – ЖИЗНЬ!

**ЯРКИЕ  
СОБЫТИЯ**

Здоровье - это самое ценное, что есть в нашей жизни. Не деньги, а именно здоровье является богатством, к которому стоит стремиться каждому. Здоровье - это постоянная энергия, необходимая человеку для полного функционирования всего организма. Это основа благополучия. Это залог гарантированного успеха во всех начинаниях! Занятия спортом, правильное питание, закаливание, длительные прогулки на свежем воздухе - главные принципы здорового образа жизни человека!

Именно на эти важные темы в нашей школе систематически проводятся профилактические беседы и классные часы. Ребята пожелали сделать рисунки и плакаты о правильном питании и здоровом образе жизни. Обучающиеся 6а и 8а класса приняли участие в муниципальном конкурсе макетов «Мы за жизнь!».

Автор заметки Денисова Дарья, 11 класс.





# ШАГИ

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

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

Газета  
основана  
в 2006г



## АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

СОВЕТ  
В ДЕЙСТВИИ

**Активный отдых – одна из значимых составляющих здорового образа жизни. Он помогает поддерживать физическую форму, улучшает настроение и общее самочувствие, а также способствует укреплению здоровья.**

**Рассмотрим несколько причин, доказывающих важность активности в нашей повседневной жизни.**

**Итак, прежде всего - это физическая активность. Регулярные физические нагрузки помогают укрепить мышцы, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить выносливость и снизить риск развития многих заболеваний, которые являются бичом 21 века, - это диабет, гипертония и ожирение. Физические упражнения заряжают энергией и бодростью, повышают уровень активности, что особенно важно для людей с сидячей работой.**

**Немало важно при физическом здоровье сохранять и психическое равновесие. Активный отдых – лучший помощник в выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают бороться со стрессом, депрессией и тревожностью – главными психологическими проблемами людей 21 века. Также активный отдых способствует концентрации внимания и памяти.**

**Многие виды активного отдыха развивают и социальные связи, так как он предполагает участие в группах (например, командные игры), что способствует развитию коммуникации и чувству принадлежности к сообществу.**

**Нельзя забывать, что люди, которые регулярно занимаются активным отдыхом, чаще следят за своим питанием, так как понимают важность сбалансированного рациона для поддержания энергии и здоровья. Правильное и сбалансированное питание – это неотъемлемая часть жизни.**

**Заблуждение думать, что активный отдых – это только занятия спортом, в него входят и прогулки на свежем воздухе, бег, плавание, велосипедные поездки, йога, танцы, туристические походы, путешествия, катание на лыжах и санках.**

**В зимние каникулы многие ребята нашей школы отдыхали с пользой для здоровья.**

**Главное – выбрать тот вид деятельности, который приносит удовольствие и мотивирует на долгосрочные отношения с ним.**

Автор статьи Телюк Л.В.



**МЫ ЗДОРОВЫ!  
НАМ ЗДОРОВО!**

# ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## НАШИ ИНТЕРВЬЮ

ЗНАКОМЬТЕСЬ

**АННА МИХАЙЛОВНА СЕРГЕЕВА, учитель биологии и (физической культуры):**



**1. Занимались ли вы профессиональным спортом? И как сейчас обстоят с этим дела?**

- Да, я занималась лёгкой атлетикой, также имею опыт работы фитнес-тренером.

**2. Как давно вы занимались этим видом спорта?**

- Последний раз занималась в 11 классе.

**3. Занимались ли ваши родители профессиональным или любительским спортом?**

- Да, занимались, папа и сейчас продолжает заниматься профессиональными лыжами, а мама - в цирковом, увлекается танцами.

**4. Расскажите о своих спортивных достижениях.**

- Занимаясь лёгкой атлетикой, я получила второй взрослый разряд.

**5. Какие цели в спорте вы ставите перед собой?**

- Моя цель – это, безусловно, быть в хорошей форме и оставаться выносливой.

**6. Что вас подтолкнуло заниматься профессиональным спортом?**

- Так как я очень активно люблю проводить время, и родители занимались профессиональным спортом, то я тоже для себя решила, что хочу освоить один из видов спорта.

**7. Соблюдаете ли вы режим дня и поддерживаете ли физическую форму?**

- Да, соблюдаю, а для поддержания физической формы посещаю фитнес- клуб.

**8. Как вы проводите свободное время?**

- Летом люблю кататься на велосипеде, а зимой вместе с папой катаемся на лыжах.

**9. Что поднимает вам настроение?**

- Настроение поднимается сразу после занятия спортом.

**10. Какие качества важны для спорта?**

- Я считаю, что такие качества как трудолюбие, самоконтроль, а также мотивация к достижению успеха важны для спорта.

**Интервью брала Мансурова Ирина, 11 класс.**



# ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## НАШИ ИНТЕРВЬЮ

ЗНАКОМЬТЕСЬ

**НОВИЧИХИН АЛЕКСАНДР АЛЬБЕРТОВИЧ, педагог дополнительного образования:**



**1. Занимались ли вы профессиональным спортом? И как сейчас обстоят с этим дела?**

- Да, я профессионально занимался 6 лет футболом, сейчас хожу в бассейн и спортивный зал.

**2. Как давно вы занимались этим видом спорта?**

- Последний мой матч был в возрасте 14 лет, дальше был просто «любительский» футбол.

**3. Занимались ли ваши родители профессиональным или любительским спортом?**

- Да, мои родители тоже были профессиональными спортсменами. Отец занимался тхэквондо, а мама лыжами.

**4. Расскажите о своих спортивных достижениях.**

- Когда я занимался футболом, мы ездили на областные соревнования, где заняли 1-ое место.

**5. Какие цели в спорте вы ставите перед собой?**

- Моя цель - это поддержание хорошей формы, выработка силы воли и терпеливости.

**6. Что вас подтолкнуло заниматься профессиональным спортом?**

- Меня скорее всего подтолкнуло то, что родители всегда вели спортивный образ жизни. Еще я очень любил смотреть футбол с отцом и поэтому выбрал именно этот вид спорта для себя.

**7. Соблюдаете ли вы режим дня и поддерживаете ли физическую форму?**

- Конечно, у меня есть режим, в который также входит посещение в спортивный зал, бассейн и в выходные теннис.

**8. Как вы проводите свободное время?**

- В свободное время, когда позволяет погода я играю в футбол, мы с друзьями арендуем зал, а зимой я обычно езжу кататься на сноуборде и коньках.

**9. Что поднимает вам настроение?**

- Обычно настроение мне поднимает моя утренняя зарядка. Я делаю ее каждое утро.

**10. Какие качества важны для спорта?**

- Я считаю, что важна сила воли, целеустремленность, упорство и активность. Важно ставить перед собой цель и достигать ее..

Интервью брала Мансурова Ирина, 11 класс.



# ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## УГРОЗА ЗА СПИНОЙ

НАШ  
ЭКСПЕРИМЕНТ

Дорогие взрослые читатели нашей газеты! В прошлом году редакция нашей газеты провела эксперимент. Мы взвешивали портфели первоклассников и пришли к выводу, что в основном вес портфелей превысил допустимые нормы. Тяжелый портфель в руках ребенка или ранец за спиной – прямой путь к заболеваниям опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

В этом учебном году мы решили продолжить эксперимент и отправились в шестые классы с целью узнать вес портфелей шестиклассников. В этой параллели учится 46 человек. Результаты получились следующие: у 12 человек (26%) вес портфеля составлял от 4 кг до 5 кг, у 22 (48%) человек портфели весили от 2 до 3 кг, а у 12 (26%) человек были рюкзаки-тяжеловесы от 8 кг. Самый тяжелый портфель был весом в 8.920 кг в 6б классе у одного ученика, а в 6а самый тяжелый портфель был у девочки, его вес составил 7.340 кг.

По сравнению с портфелями первоклассников прошлого года примерно половина нынешних шестиклассников носят портфели в соответствии с нормативами Роспотребнадзора, а у второй половины обучающихся вес портфелей все же значительно превышает норму. А вот вес портфелей одиннадцатиклассников оказался на уровне нормы школьников 3-4 класса, вес их портфелей составил не более 2 кг.



Советуем при выборе школьного рюкзака обращать внимание на маркировку. Маркировку наносят непосредственно на изделие, или на прикрепляемую этикетку, она может размещаться и на товарном ярлыке или листке-вкладыше. Информация должна быть на русском языке. Маркировка рюкзака должна содержать информацию о возрасте пользователя. Производитель обязан указать назначение рюкзака (например, «школьный» или «ученический») и рекомендуемый возраст (6+ или 12+). Важный показатель – наличие на рюкзаке светоотражающих элементов, благодаря которым ребенка можно различить на дороге издалека. Ученические портфели и ранцы должны иметь светоотражающие элементы на передних и боковых поверхностях и верхнем клапане.



# ШАГИ

## Школьная Актуальная Газета

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

### УГРОЗА ЗА СПИНОЙ

НАШ  
ЭКСПЕРИМЕНТ

Выводы мы сделали следующие: конечно же, становясь старшеклассниками, многие уже знают, как облегчить себе жизнь и делают это, да и, по правде сказать, устали от непосильной ноши уже за предыдущие годы обучения. Но все же! Еще раз обращаем внимание родителей и учителей на этот факт: портфель (ранец) должен быть с учебниками в 1-2 классе 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. Чтобы школьный портфель за спиной или в руках не превратился в злейшего врага, разрушающего здоровье, и детям, и взрослым мы рекомендуем придерживаться следующих инструкций:

#### Инструкция обучающимся:

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

#### Инструкция родителям:

- Ответственно подходите к выбору как 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. и Марченкова В., 11 класс.

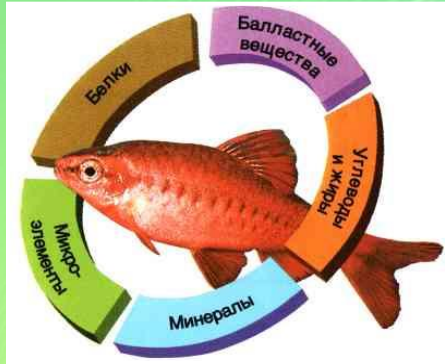


# ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## ЧЕМ ПОЛЕЗНА РЫБА? (ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ)

ПРОБА ПЕРА

Однажды, придя в школьную столовую на перемене, я увидела, что ребята младших классов грустно смотрят в тарелки, в которых лежит рыба и пюре.

- Почему же не едите рыбу? - задала я им вопрос.

- Не нравится. Не хотим, невкусно, - послышалось с разных сторон.

И тогда я вспомнила себя лет пять назад, когда я точно так же сидела и не хотела есть рыбу, а моя бабушка, врач по профессии, меня настойчиво уговаривала. Тот день стал для меня первой ступенькой к основам правильного питания. Бабушкины доводы я запомнила и сейчас они меня очень выручили. Решительно встав в центре столовой, я громко произнесла: «Итак, несколько слов о рыбе». Многие сначала с удивлением смотрели на меня, но постепенно стали слушать внимательно. Я же продолжала теми же словами, которые когда-то слышала от бабушки:

- Ни для кого не секрет, что рыба - это кладезь полезных веществ для нормальной жизнедеятельности организма человека. Помимо легко усваиваемого белка, в состав рыбы входит огромное количество минералов, среди которых фосфор и кальций занимают лидирующие позиции среди веществ, обуславливающих здоровье ваших костей и нервной системы.

- Что и зубы будут меньше болеть? - спросил меня третьеклассник. Я читал, что кальций полезен для зубов.

- Скажите, вы устаете за день? - вновь обратилась я к своим слушателям.

- Еще как!

- Тогда вам достаточно съесть 1-2 порций рыбы в неделю, чтобы лучше справляться с быстрой утомляемостью, вялостью и улучшить сопротивление организма различным болезням.

- А чем еще полезны рыбные блюда? - послышались заинтересованные вопросы.

- А еще рыба содержит минералы и Омега-3 жирные кислоты. Данная группа веществ не синтезируется нашим организмом, но активно участвует в обменных процессах и в работе всех тканей и органов. Так что после болезни надо обязательно включать в рацион питания рыбные блюда и тогда вы будете быстрее восстанавливаться после болезни.

- Хочу быть здоровым и не болеть! - очень серьезно сказал все тот же мальчуган.

- Рыба быстра и легка в приготовлении и потому, стоит отдавать предпочтение щадящим способам приготовления - таким как запекание, варка, тушение. Эти способы приготовления позволяют сохранить до 30-40% полезных веществ. Так что ешьте рыбу, и будете всегда красивы, бодры и здоровы, - такими словами закончила я свою речь.

А мои слушатели взяли вилки и стали быстро съедать содержимое тарелки.

Вот так я однажды стала распространять основы правильного питания среди младших школьников.

Автор рассказа Сдобникова Валерия, 6б класс.



# ШАГИ

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

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

Газета  
основана  
в 2006г



**ПРОБА ПЕРА**

## ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

(СЦЕНКА)

**Действующие лица:**

Дедушка

Бабушка

Денис, 13 лет

Маруся, 10 лет

*Денис и Маруся приехали из Москвы к бабушке и дедушке на зимние каникулы в деревню. Утром бабушка будит внуков на завтрак.*

**БАБУШКА.** Пора вставать! Завтрак остывает!

**ДЕДУШКА.** Дениска, Маруся, хватит дрыхнуть! Уже обед скоро!

**ДЕНИС.** Я в каникулы всегда сплю до обеда.

**МАРУСЯ.** Я тоже. И если каша опять не сладкая, то я её - вообще есть не собираюсь.

**ДЕДУШКА.** Ну вот и хорошо. И прекрасно. Хоть похудеешь немножко. А то, раскормили, я гляжу тебя родители, в этой - вашей Москве.

**ДЕНИС.** Вот видишь – даже дедушка уже намекает.

**МАРУСЯ.** Я не толстая, я распространенная.

*Встают, просыпаются.*

**ДЕНИС.** А на обед что будет?

**БАБУШКА.** Тушеная капуста.

**ДЕНИС.** Меня сейчас стошнит.

**МАРУСЯ.** Звучит, как злое заклинанье.

**ДЕНИС.** Я хочу гамбургер с кока-колой.

**МАРУСЯ.** Хорошо, хоть чипсы мы с собой взяли.

**ДЕДУШКА.** А я о чипсах только, бывает, осенним морозным утром вспоминаю.

**МАРУСЯ.** Почему это?

**ДЕДУШКА.** Когда под ногами хрустят замерзшие листья.

**ДЕНИС.** Что за бред! Я хочу домой.

**ДЕДУШКА.** Да, молодежь сейчас ничего вокруг не видит, не замечает. Все идут по улице, смотрят в экраны смартфонов, шарят там в своих тик-токах.

**БАБУШКА.** Ну, всё! Хватит с утра! У нас же сегодня по плану - сразу после завтрака в лес на лыжах.

**ДЕНИС.** Только без меня. Я дома останусь.

**БАБУШКА.** Денис, ты с телефоном своим и так каждый день сидишь.

**ДЕНИС.** А может, я блогером стать хочу?

# ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



ПРОБА ПЕРА

## ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

(СЦЕНКА)

**ДЕДУШКА.** Да, я заметил, сейчас все юные личности хотят стать блогерами.

**МАРУСЯ.** Дедушка, а хочешь, мы тебе тоже канал откроем?

**ДЕДУШКА.** Зачем?

**МАРУСЯ.** Чтобы тебе все лайки ставили.

**ДЕДУШКА.** Спасибо, Маруся. Но я как-нибудь без лайков. Дениска, даже не думай отлынивать. Ты же хочешь, чтобы у тебя были сильные ноги и руки?

**ДЕНИС.** Меня в школе все зовут - Дэнном. И мама с папой. А сильные ноги и руки мне вообще зачем? Я же не собираюсь работать грузчиком.

**БАБУШКА.** Просто будет красивая фигура.

**ДЕНИС.** Не вижу смысла. Кому мне её показывать?

**ДЕДУШКА.** Всё, хватит разговоров! Собираемся – и в лес!

*Все идут по лесу на лыжах. Щеки красные, лица счастливые. Остановились на полянке на привал. Дедушка с Денисом насобирали сухих веток, разожгли костер. Из рюкзака достали термос с чаем, хлеб на костре поджарили.*

**ДЕДУШКА.** Хорошо так вот – вместе с родными, у костра. Я вам сейчас одну мистическую историю расскажу. Однажды летом, мне тогда лет пять было, мы пошли с родителями и другими родственниками на речку купаться. И я как разбежался вдруг, прыгнул и ушел под воду. Минуту-другую был под водой, от страха, что не увижу дом и родных, во мне родилось желание бороться за себя. И начал работать руками и ногами. Выплыл! Какое это было счастье! Я тогда впервые понял, как сильно любят меня мои родные, и как сильно их люблю я. И с тех пор я часто думаю о том – как ценна каждая минута, проведенная рядом с родными людьми. Вот так-то, внуки мои, вот так-то...

**ДЕНИС.** Давайте, каждый день в лес после завтрака ходить.

**МАРУСЯ.** Какой у вас тут воздух вкусный!

Шелепова Ксения, Шипова Софья, 6б класс.





# ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

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

Газета  
основана  
в 2006г



## ЛУЧШИЕ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

ДУШЕВНОЕ  
РАВНОВЕСИЕ

Алина Елина, 7Б класс

Совсем недавно длинные, но в то же время такие короткие новогодние каникулы подошли к концу. На каникулах я не только проводила время дома, помогая семье и общаясь с друзьями, но и гуляла на улице, повезло, что не было морозов. Например, в один солнечный день я гуляла со своей подругой в Нижнем Тагиле. Мы весело провели время, прошли большое расстояние и обсудили различные темы, какие только хотели. А в другой день я с друзьями выезжала погулять и сходить в кино. Сначала мы долго бродили по заснеженным улицам городам, а потом пошли в кинотеатр. Посмотрев фильм, мы отправились домой. По пути зашли на Елку у Дворца им Окунева. Там мы покатались на горках и в целом весело провели время. Каникулы прошли довольно быстро, но несмотря на это радостно и интересно.

А вот впечатления Поляковой Алсу:

Зимние каникулы – это всегда время ожидания и волшебства, когда каждый день наполнен радостью и приятными моментами.

Все эти дни я провела очень интересно. В один из дней всей семьёй ездили на представление в цирке, которое подарило нам много приятных впечатлений. В другой - на Елку на площади возле Драмтеатра. Окунулись в праздничную атмосферу, покатались на горках. Также вместе посетили новогоднее представление. Очень весело было с мамой и папой кататься на лыжах и коньках за городом. Это самые лучшие зимние каникулы!





# ШАГИ

Школьная Актуальная Газета

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

## ПИСАТЕЛИ И СПОРТ

ЭКСПУРС  
В ИСТОРИЮ



Александр Пушкин

Питал слабость к занятиям боксом и светоч русской поэзии. Если с детства поэт в Царскосельском лицее с удовольствием брал уроки фехтования, плавания и верховой езды, то в зрелом возрасте он увлёкся боксом, став одним из первых поклонников его в России. Есть предположение, что немало способствовало желанию боксировать любовь к этому виду спорта кумира поэта лорда Байрона. Отсутствие тренеров не пугало Александра Сергеевича, он изучал технику бокса по книгам, которые читал на французском языке.

Александр Сергеевич был также «морозоустойчив». Утро он начинал, как и его литературный герой Евгений Онегин, принимая ванну со льдом. Это невероятно бодрило и приводило мысли в порядок, считал он. А после регулярного посещения бани Пушкин с радостью нырял в сугроб или «остывал» в бочке с ледяной водой.

Лев Толстой

Лев Толстой впервые сел на велосипед в 67 лет. Русский классик всегда бережно относился к своему здоровью, поэтому занятия физкультурой и спортом входили в его ежедневное расписание. Он прекрасно держался в седле и играл в городки, в обязательном порядке делал зарядку, любил решать шахматные задачи, много ходил пешком и даже оборудовал в Ясной Поляне теннисный корт, хотя популярным этот вид спорта в России тогда ещё не был. Кроме того, Лев Николаевич с удовольствием занимался с гирей, а в 67 лет освоил велосипед, который и стал самым большим увлечением писателя.

Важной частью жизни графа были пешая ходьба и путешествия. Известно, что он регулярно ходил пешком из Москвы в Ясную Поляну (190 км), совершал пешие паломничества из Ясной Поляны в Оптину пустынь (150 км), а также из Москвы в Троице-Сергиев монастырь (80 км). Причем не налегке, а неся все необходимое за спиной.





# ШАГИ

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

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

## ПИСАТЕЛИ И СПОРТ

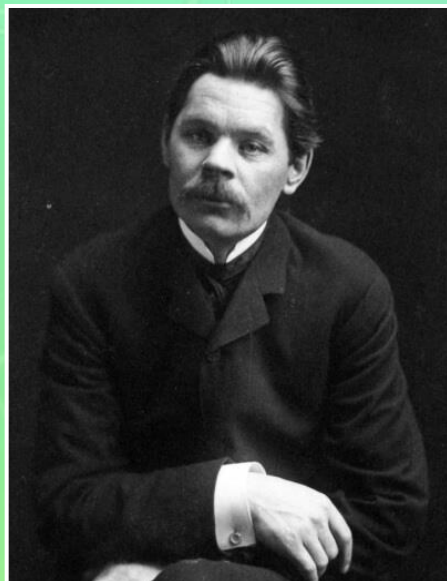
ЭКСПУРС  
В ИСТОРИЮ

### Максим Горький

Алексей Пешков слыл богатырем. Но, в отличие от современных силачей, Горький спортзал не посещал - у него были свои («университеты»). В 16 лет он таскал пятипудовые мешки с мукой, работая помощником пекаря в булочной Деренкова в Казани.

Вот как писатель вспоминал свои «тренировки» в письме к И. Груздеву: «Мое дело - превратить 4-5 мешков муки в тесто и оформить его для печения. 20 пудов муки, смешанных с водою, дают около 30 пудов теста. Тесто нужно месить хорошо, а это делалось руками. Караван печеного весового хлеба я нес в лавку Деренкова ...»

Кроме того, Горький в молодости работал на рыбном и соляном промыслах, в ремонтных мастерских, батрачил. Став известным писателем, Горький не потерял хорошей физической формы и мог 10 раз подряд, не торопясь, перекреститься пудовой гирей.



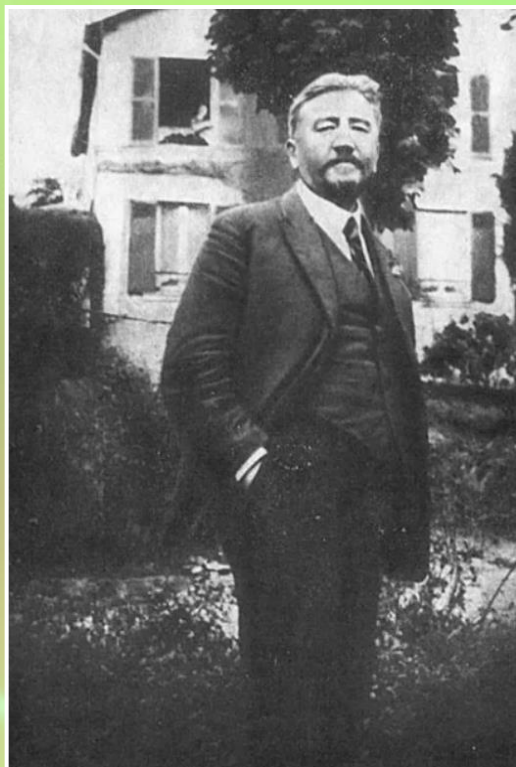
### Александр Куприн.

Сам Лев Толстой хорошо отзывался о физических данных Александра Куприна, называя его приятным мускулистым силачом. Впрочем, Куприн и сам не скрывал того факта, что любит спорт, занимаясь обычно подолгу и интенсивно. Александр Иванович занимался тяжёлой атлетикой и даже был инициатором создания атлетического сообщества в Киеве. Он был знаком с легендарными борцами того времени - Поддубным и Заикиным, и даже учил последнего грамоте. Помимо этого, писатель занимался конным спортом и плаванием, ходил на уроки в бассейн.

В сферу интересов Куприна входила ещё и стрельба, которую он считал даже не спортом, а настоящим искусством. В ту пору этот вид спорта активно развивался и Куприн показывал в стрельбе отличные результаты.

Также писатель обожал авиаспорт и неоднократно поднимался в воздух. Правда, один раз он едва не разбился. В 1910 году, когда он летел с упомянутым выше Заикиным, самолёт «повело», и крылатая машина врезалась в землю. К счастью, оба отделались лишь небольшими травмами.

Валге Л.В., учитель английского языка



# ШАГИ

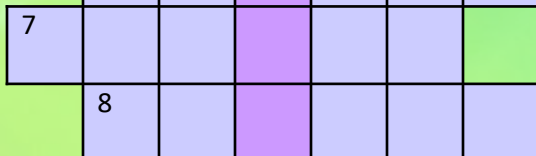
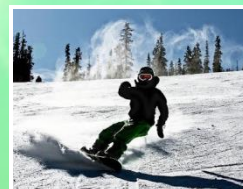
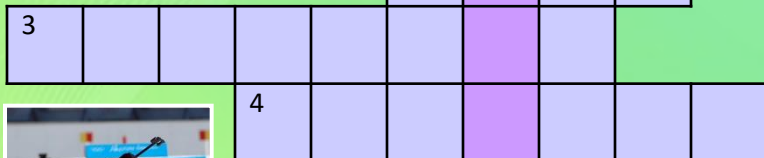
Газета  
основана  
в 2006г



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

## ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА. КРОССВОРД

КАЛЕЙДОСКОП



1. Этот головной убор одевают спортсмены во многих зимних видах спорта, например: скейтбординг, хоккей, шорт-трек.
2. В каком городе проводились Зимние олимпийские игры в 2014 году?
3. Как называется доска, спортивный снаряд на которую встают двумя ногами и спускаются с заснеженных гор и даже катаются на песчаных склонах?
4. Назовите зимний олимпийский вид спорта, сочетающий в себе лыжную гонку со стрельбой из винтовки.
5. Кто готовит спортсменов к соревнованиям?
6. Вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. - спуск с заснеженного холма на специальных лыжах.
7. Во что спортсмены должны попасть из винтовки в биатлоне?
8. Назовите командную спортивную игру на льду, где идёт борьба двух команд на коньках, передавая шайбу клюшкой и забивая гол в ворота соперника?

Ответы на кроссворд можно прислать на почту [ou10p13@mail.ru](mailto:ou10p13@mail.ru) или принести в нашу редакцию.



# ШАГИ

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

Газета  
основана  
в 2006г



## СЛЕДИМ ЗА САМОЧУВСТВИЕМ

СТРАНИЧКА  
БЕЗОПАСНОСТИ

**ВАЖНО  
ЗНАТЬ**

### КОГДА НУЖНО ИДТИ К ВРАЧУ



Чувство заложенности в области лба и вокруг носа - возможно, начинается воспаление пазух (гайморит, фронтит).



Стреляет или потрескивает в ухе - воспаление внутреннего уха и канала, соединяющего его с носоглоткой (отит и евстахиит).



Боль в горле усиливается при глотании - признак ангины, нужно лечение антибиотиками.



Трудно говорить, голос сипит, а то и пропадает - воспаление голосовых связок; тяжело поддаётся лечению, помочь может только хороший ЛОР-врач.



Кашель с обильной или зеленоватой мокротой - присоединение бронхита или воспаления лёгких.



# ШАГИ

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

Газета  
основана  
в 2006г



«Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уж режим пищи и режим сна... Умеренно и своевременно занимающийся (физическими упражнениями) не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней...»

Авиценна



**Главный редактор:** Шкляева И.Ю.

**Редколлегия:** Денисова Дарья, 11 класс; Елина Алина, 7б класс; Мансурова Ирина, 11 класс; Марченкова Валерия, 11 класс; Ольховиков Егор, 11 класс; Полякова Алсу, 7б класс; Сдобникова Валерия, 6б класс; Третьяков Никита, 11 класс; Шелепова Ксения, 6б класс; Шипова Софья, 6б класс; Чужиков Иван, 11 класс.

**Специальный корреспондент:** Телюк Лариса Вениаминовна