



ЭЛЕКТРОННАЯ ГАЗЕТА МБОУ СОШ №3 г. БЕЛАЯ КАЛИТВА

№2 ноябрь – декабрь 2012 г

Колонка редактора

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

-  **Здоровый образ жизни** с. 2
-  **День матери** с.7
-  **Новый год к нам мчится** с. 8
-  **Страничка дорожной безопасности зимой** с.11

Еще недавно был сентябрь, багряные листья плавно опускались на землю, а теперь их сменили белоснежные снежинки, искрящиеся в тусклом свете фонарей. Школьное время летит весело и незаметно. Но мы не только учимся, но и отдыхаем, проводим праздники и различные мероприятия в школе и за ее пределами...

Здоровый образ жизни это:

1. Закаливание и занятия спортом.

2. Рациональное питание.

3. Правильный режим труда и отдыха.

4. Искоренение вредных привычек.



17 ноября – Международный день отказа от курения

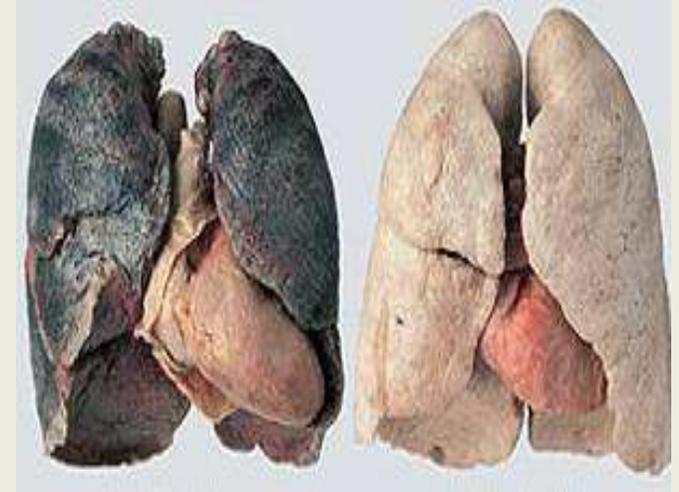
В Международный день отказа от курения, Министерство здравоохранения и социального развития РФ начинает Неделю поддержки борьбы с курением в общественных местах. По данным Глобального опроса взрослого населения о потреблении табака в РФ (GATS), проведенного Всемирной организацией здравоохранения и Минздравсоцразвития России в 2009 году, почти 35% россиян вынуждены вдыхать вторичный табачный дым на работе и до 90% посетителей кафе, ресторанов и баров являются вынужденными пассивными курильщиками. При этом 77% россиян поддерживают запрет курения в заведениях общественного питания и свыше 80% населения страны выступают за запрет на курение на рабочих местах

Статистика

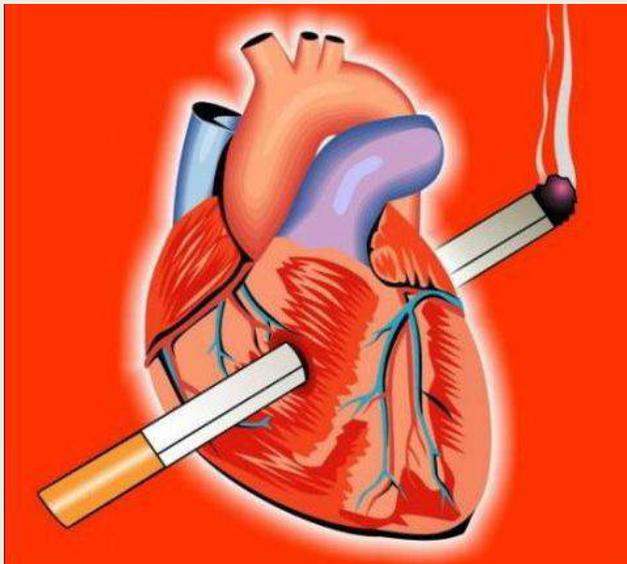
- В мире проживает более 1,1 миллиарда курильщиков.
- В России курят 58 % мужчин и 12 % женщин. В Англии 30% мужчин, 28% женщин. Американцы - соответственно 28% и 24%. Меньше всего курят узбечки и китайки.
- Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72000 в год и свыше 2000000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.
- В мире насчитывается до 120 способов лечения табачной зависимости (практически применяется около 40).
- По данным Всемирной Организации Здравоохранения из 850 млн. нынешних жителей Европы 100 млн. умрут от причин, связанных с курением.

Почему вредно курить?

В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая формальдегид, никотин, цианид, мышьяк, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса.



Лёгкие и сердце курильщика (слева) и некурящего человека (справа)



Почему вредно пассивное курение?

Дым, выходящий из горящего края сигареты, более токсичен. Он содержит в 2 раза больше никотина, в 3 раза больше бензопирена, в 5 раз больше окиси углерода, чем главная струя дыма. Пассивным курением называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом от курящих. Курильщик социально опасен, так как он наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей. С этим мы постоянно сталкиваемся в квартирах, в служебных помещениях, на транспорте и в других общественных местах. А кому не приходилось наблюдать картину, когда молодой отец везёт детскую коляску или даже несёт ребёнка на руках, а у него в зубах дымящаяся сигарета. Разумеется, в этом случае ребёнок накуривается вместе с отцом, который безумно отравляет организм малыша. Дети курящих родителей в большей степени подвержены заболеваниям органов дыхания, чем некурящих.

У таких детей удваивается частота бронхитов и воспаления лёгких. Наличие полония радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме даёт нам право считать, что он опасен не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом, прежде всего детям. Расстройства сна и аппетита, нарушения деятельности желудка, раздражительность, плохая успеваемость и даже отставание в физическом развитии – вот перечень явлений, причина которых в пачке сигарет. Пассивные курильщики болеют теми же заболеваниями, что и сами курильщики.

Не прокурите своё здоровье и здоровье своих близких!

Всемирный день борьбы со СПИДом

Ежегодно отмечаемый 1-го декабря Всемирный день служит делу укрепления организованных усилий по борьбе с пандемией ВИЧ-инфекции и СПИДа. Понимая все возрастающие сложности, связанные с пандемией ВИЧ/СПИДа, ООН создала в 1996 году союз шести всемирных организаций. Названная Совместной программой Объединенных Наций по проблемам ВИЧ/СПИДа (ЮНЭЙДС), программа объединяет в качестве спонсоров этого совместного проекта Детский фонд ООН, Программу ООН по развитию, Фонд ООН по вопросам народонаселения; Организацию ООН по вопросам образования, науке и культуре (ЮНЕСКО), Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) и Всемирный банк. ЮНЭЙДС поддерживает долгосрочные глобальные проекты по профилактике ВИЧ-инфекции и СПИДа; помогает борьбе за права человека независимо от ВИЧ-статуса, осуществляет помощь странам во всем мире посредством проведения обучения мерам профилактики, поддержки исследований по вопросам ВИЧ/СПИДа и работы с программами расширения международного фронта борьбы с ВИЧ/СПИДом.

Дорогие юноши и девушки!

Нам угрожает беда. Эта беда – наркомания. Что это такое? Наркомания – это болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

Помните, что наркомания – не сладостное занятие, не баловство, не приятное времяпровождение в компании, а смертельная болезнь! Неизлечимая, страшная, мучительная! Весь ужас в том и заключается, что поначалу она кажется безобидным и даже приятным занятием. Учтите, что болезнь наркоманов и жажда наживы сбытчиков делают их подлыми людьми. Там, где наркотики, нечего делать честности и справедливости, там люди способны на всё! Берегитесь наркотиков!

Ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе не принимайте, не пробуйте, не нюхайте наркотики, не прикасайтесь к ним!

Скажи наркотикам «НЕТ!»





Осенний декадник ЗОЖ прошел, но



для всех
по-разному...



Интересно было тому, кто участвовал в спортивных соревнованиях, проводил веселые фитнес-перемены, составлял листовки и буклеты по пропаганде ЗОЖ, выпустил стенгазеты, посвященные здоровому образу жизни. Самыми активными участниками декадника были ученики начальной школы. 4-а и 4-в выпустили яркие, запоминающиеся буклеты, ребята из 3-а и 3-в выставили свои рисунки. Ребята из 5-х и 6-б выпустили стенгазеты, посвященные ЗОЖ. Худо-бедно учащиеся 7-х, 8-х, 10 и 11 классов (конечно же, девочками) были проведены веселые перемены. Серьезно отнеслись к проведению танцевальных переменок 9-е классы. А зажигательные танцы под руководством Леша Чувашлова вызывали восторг у малышей.

Вызывает недоумение поведение учащихся 6-8 классов: обычно они носят на переменах как сумасшедшие, а во время фитнес-перерывов они просидели на лавочках...



День Матери в России

27 ноября, в России празднуется День матери. Установленный Указом Президента РФ Б. Н. Ельцина № 120 «О Дне матери» от 30 января 1998 года, он отмечается в последнее воскресенье ноября, воздавая должное материнскому труду и бескорыстной жертве ради блага своих детей. Спасибо вам, родные наши мамы! И пусть каждой из вас почаще говорят теплые слова ваши любимые дети! Пусть на их лицах светится улыбка и радостные искорки сверкают в глазах, когда вы вместе!



НОВЫЙ ГОД К НАМ МЧИТСЯ ...

НОВЫМ 2013 ГОДОМ!

С НАСТУПАЮЩИМ, ДРУЗЬЯ,
РАДА ВСЕХ ВАС ВИДЕТЬ Я!

ГОД ДВЕ ТЫСЯЧИ ТРИНАДЦАТЬ —
ВРЕМЯ СО ЗМЕЕЙ ВСТРЕЧАТЬСЯ!
КТО СО МНОЮ НЕ ЗНАКОМ?
РАД ХОЗЯЙКЕ КАЖДЫЙ ДОМ!

МУДРОСТЬЮ ЗМЕЯ БОГАТА,
СТАНУТ УМНЫМИ РЕБЯТА,
МАМЫ, ПАПЫ, В ДОБРЫЙ ПУТЬ,
ВАМ — ПРЕГРАДЫ ОБОГНУТЫ!

ПУСТЬ ВЕСЕЛЬЕ БЬЁТ КЛЮЧОМ!
С НОВЫМ ГОДОМ! С НОВЫМ ДНЁМ!





День рождения Деда Мороза

18 ноября, наша страна отмечала славную дату – День рождения Дедушки Мороза. Каков возраст зимнего волшебника — доподлинно неизвестно, но точно, что более 2000 лет. Дату рождения Деда Мороза придумали сами дети, поскольку именно 18 ноября на его вотчине — в Великом Устюге — в свои права вступает настоящая зима, и ударяют морозы. Интересно, что в

1999 году Великий Устюг был официально назван родиной российского Деда Мороза. Поздравить сказочного именинника приезжают его многочисленные родственники — Санта-Клаус из Финляндии, Чисхан — якутский Дед Мороз, карельский Паккайне, зимний сказочник Микулаш из Чехии, Снегурочка из Костромы, а также официальные делегации из Вологды, Москвы, Нижнего Новгорода и многих других городов.

Приходить в дом с подарками дедушка стал с началом празднования Нового года на Руси. Раньше он дарил подарки послушным и умным детям, а озорников колотил палкой. Со временем Дед Мороз заменил палку волшебным посохом, который помогает ему отогревать все живое в лютые морозы и зажигать новогодние елки. Одаривать ребятишек подарками дедушке помогает внучка — Снегурочка.

На страницах книг Дед Мороз впервые появился в 1840 году, когда были опубликованы "Детские сказки дедушки Иринея" Владимира Одоевского; тогда зимний кудесник был назван Морозом Ивановичем.

В 1920-е годы, после Октябрьской революции, Россия вступила на путь борьбы с "религиозными предрассудками". С 1929 года были отменены все церковные праздники, рождественский выходной день стал рабочим, а Дед Мороз стал "продуктом антинародной деятельности капиталистов" и "религиозным хламом".

Праздник елки вновь был разрешен лишь под новый 1936 год.

В 1937 году Дед Мороз впервые появился перед советскими детьми вместе со своей внучкой Снегурочкой на празднике елки в московском Доме Союзов.

Традиционно Дед Мороз одет в длинную, по щиколотки, шубу, отороченную белым мехом. Сначала шуба его была синей (указывая на северное, холодное происхождение), на дореволюционных открытках можно встретить и белого Деда Мороза. Сейчас Дед Мороз чаще всего приходит в красном костюме. Шапка его полуовальная в тон шубы. На руках у любимца ребятишек варежки. В одной руке он держит посох, а в другой — мешок с подарками.



*Поздравляем Дедушку Мороза
С ДНЁМ РОЖДЕЖИЯ!!!*

*Друзья! В заботах и делах
Постойте-ка на миг
И вспомните - в снегах и льдах
Живет седой старик.
А впрочем, вовсе не старик,
Хоть бородищей сед.*

*Он вечно юный озорник
И всех детей сосед.*

*Мы ждали в Новый Год его
С подарками для всех.*

*И верили - придет он,
И верили в успех...*

Немало лет с тех пор прошло,

Но это доброе тепло

Я чувствую всегда,

Когда декабрь настает,

И ближе, ближе Новый Год.

И к черту холода!

С тобой морозы не страшны.

Хоть сам ты - Дед Мороз.

Ты тихоходишь в наши сны,

Чтоб спали мы без слез.

Как было б грустно без тебя,

Веселый, добрый дед!

Шлем поздравления, любя:

"Живи еще хоть десять тысяч лет

БЕЗ БЕД!"

СТРАНИЧКА ДОРОЖНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЗИМОЙ



Снегопады, заносы, скользкая дорога, ограниченная видимость, короткий световой день, яркое солнце - особенности зимней улицы. Именно поэтому необходимо соблюдать правила поведения на улицах и дорогах в зимнее время года.

Прежде всего, обратите внимание, дорогие друзья, на ограниченную видимость и скользкую дорогу. Сугробы сужают проезжую часть дороги. Переход через сугробы заметно осложняется. По сути, они становятся еще одной «ловушкой» на дороге. Если машина стоит и она занесена снегом, это тоже «ловушка». Надо быть очень осторожным и прежде, чем выйти из-за сугроба на дорогу, выдвинуться буквально на полкорпуса и просмотреть ее во все стороны.

На скользкой дороге тормозной путь автомобиля значительно увеличивается. Возрастает вероятность заноса машины на скользкой дороге. Обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить, и в каждой конкретной ситуации - быть крайне внимательным, реально определить как лучше переходить проезжую часть дороги. Будьте внимательны, находясь вблизи буксующей машины, надо помнить, что в любой момент автомобиль может резко вырваться из снежного плена в любую сторону. Держитесь подальше от работающей снегоуборочной машины.

Зимой может быть опасно все и поэтому требуется дополнительное внимание!

Снегопады заметно ухудшают видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешехода. В оттепель на дороге появляется вода, а под ней может сохраниться лед или снег лег на лед. В короткий световой день при переходе дороги необходимо следить за световыми сигналами светофора и водителей. Яркое солнце тоже помеха, вместе с белым снегом создают эффект бликов, человек ослепляется, и опять нужно быть крайне внимательным.

Следует обратить внимание на игру в снежки, она опасна как для окружающих пешеходов, так и для водителей.

Обратите внимание на особенности пользования пассажирским транспортом. При посадке в общественный транспорт и высадке из него следует помнить: в первую очередь обратить внимание на скользкие ступеньки, а затем на сугробы.

Выбирайте безопасное место для игр и развлечений: площадка у дома, парк, т.е. все, что находится вдали от проезжей части.



Запомните: ваша безопасность зависит от вас!