



ПОБЕДИТЕЛЬ
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОНКУРСА
ШКОЛЬНЫХ ИЗДАНИЙ - 2016

№ 3(54)

информационно-познавательная
газета для детей, учителей, родителей

январь
2018



Не пойти ли нам в медицинский? Где можно выучиться на врача? Приносит ли работа радость?

Чем увлекаются современные дети?

Что делать, чтоб не болеть в зимний сезон?

Как натренировать мозги?

Об этом и другом читайте наш «Переплет»!

Тема номера:
здоровье человека

Игромания—это зло?

Опрос среди школьников

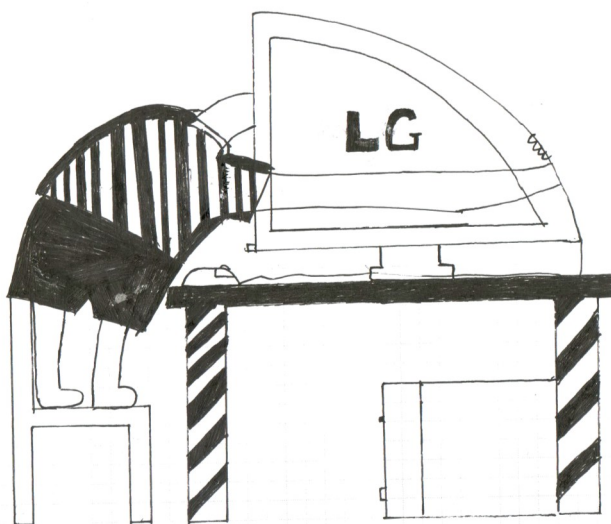
В конце прошлого года в СМИ появилась информация, что эксперты Всемирной Организации здравоохранения намерены признать игроманию (чрезмерное увлечение компьютерными и видеоиграми) психическим расстройством. Это пример поведения, когда игровой процесс превалирует над всеми другими. И масштабы этого явления растут, несмотря на многочисленные предупреждения о негативных последствиях таких увлечений.

Редакция газеты «Переплет» мне поручила провести опрос среди детей и взрослых Горноуральской школы. Всего мною было опрошено 98 человек. Это были ребята из 5-х классов, 9-х, а также десяти- и одиннадцатиклассники. Количество взрослых из числа опрошенных составило 11 человек.

Вопросы были предложены следующие:

1. Вы согласны с этим утверждением?
2. Вы лично увлекаетесь компьютерными играми?
3. В вашем окружении есть люди - игроманы?
4. Ваше отношение к проблеме.

Ничьи реальностью,
А не виртуальностью !!!



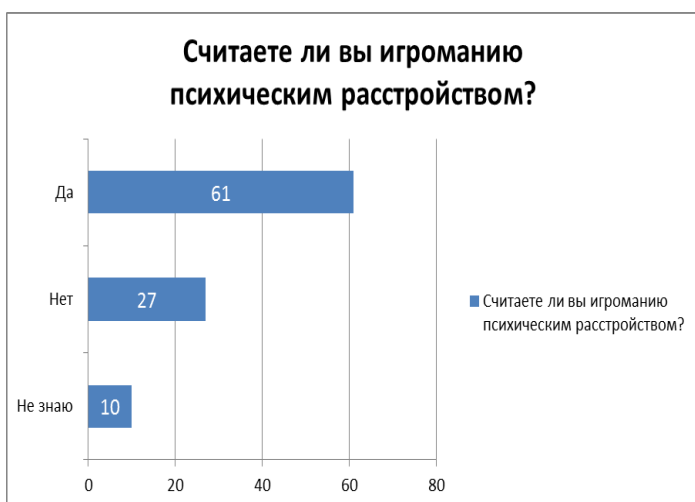
отрицательных ответов было среди пятиклассников, что естественно. Видимо, не разрешают родители, а дети подчиняются).

Присутствие игроманов среди своего окружения назвали 60% детей и взрослых.

Очень много было ответов на 4-й вопрос. Что каждый думает по этому поводу.

Приведу самые интересные комментарии.

1. Как и любая зависимость, игромания оставляет отпечаток на психическом здоровье человека, т.к. он находится в виртуальном мире, что может негативно повлиять на реальную жизнь.



Что показал наш опрос?

62% от общего числа опрошенных считают эту проблему очень серьезной и хотят от нее избавиться. 27% учеников не считают это проблемой, а чуть более 10% опрошенных затрудняются ответить на этот вопрос.

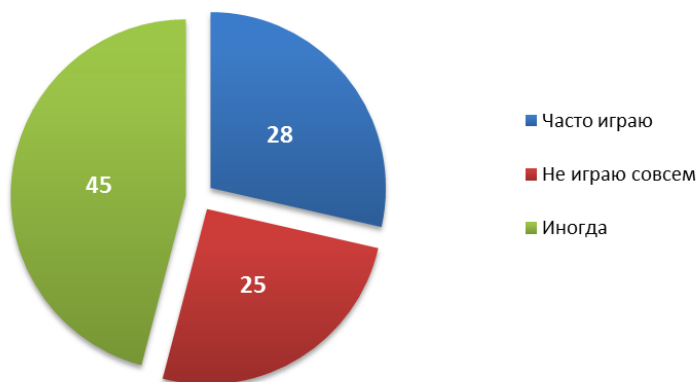
28% играют очень часто, 45 % иногда, и не увлекаются компьютерными играми 25 % (наибольшее количество



Игромания—это зло?

Опрос среди школьников

Вы лично увлекаетесь компьютерными или видеоиграми?



2. Мир развивается. ID технологии развиваются семимильными шагами, поэтому бороться или как-то отрицать факт того, что молодёжь «кибернетизируется», можно это так назвать, глупо и бесполезно. Обновляются девайсы, устанавливаются новые ОС, устанавливаются новые платформы и, что немало важно, игры стали предметом спортивного культа. Есть такие дисциплины, как киберспорт смены, которые (на минуточку!) зарабатывают несколько тысяч долларов - начинающие, и выше. Стоит посмотреть на команду Na`Vi от украинской делегации по игре в Доту и т.д. Поэтому отрицать то, что киберсистема вошла в нашу жизнь – нельзя, даже преступно. А рассматривать это как болезнь, я считаю, нелепо. Есть объективно признанные зависимости - наркомания, алкоголизм, в какой-то степени табакокурение, но причислять к этому всему людей, которые профессионально увлечены этим делом или просто, за неимением других интересов, увлекаются миром кибернетики - абсурдно. Это всё, что я хочу сказать.

3. Это проблема очень актуальна, потому что действительно многие люди теряют все радости жизни: смех,

улыбки, любовь—из-за игр. Многие теряют различные чувства и просто сходят с ума. Начинают везде видеть игры. С этим нужно бороться.

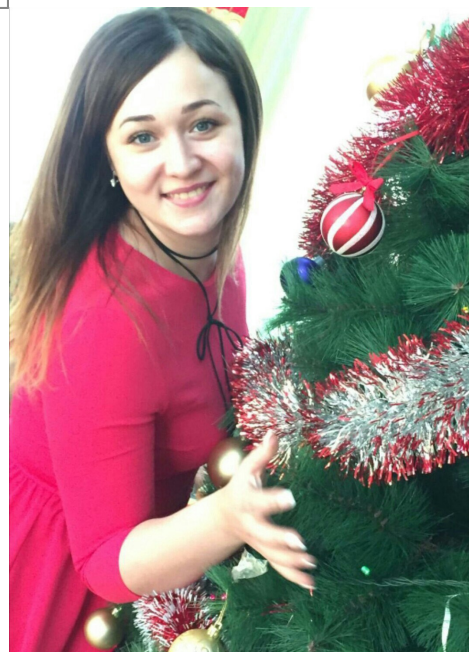
4. Мое отношение к проблеме? Не проблема. Накрученное большинством мнение. Сам феномен игромании в корне не верен. Проблема не в компьютерах и играх. Проблема в родителях. Они уделяют недостаточно внимания детям. Появляется комплекс. Второе ошибочное мнение. Дети слишком пластичны. И на этом фоне склонны к саморазрушению. Игра лишь метод. Вся вина лежит на родителях, воспитании, если переключают воспитание на учителей-школу-воспитателей в детских садах, еще и на них лежит вина. Все проблемы и дефекты из детства. Не надо здесь приплетать что-то стороннее и оправдывать себя. Вина на родителях и на окружившем человека социуме.

5. Я не считаю игру психическим расстройством, поскольку для некоторых людей это наоборот выход из опасной для жизни ситуации. Многие ребята могут столкнуться с трудностями в адаптации, социализации, и в конечном счете не смогут построить нормальные отношения с другими члена-

ми коллектива. А общение в компьютерных играх—способ найти понимающих людей, которые в дальнейшем будут поддерживать их как членов команды и просто знакомых. Также человек в этом случае может поделиться с людьми своими проблемами, высказаться, и это тоже будет способствовать эмоциональной разгрузке.

За комментарием я обратилась к школьному психологу Анне Сергеевне Скоробогатовой.

Приведу ее слова:



Частично согласна с ВОЗ, считаю, что компьютерные игры вызывают различный спектр психических и физиологических расстройств человека. Особенно этим расстройствам подвержена детская психика, так как она ещё считается неустойчивой. А сама игромания - это зависимость, которая пагубно влияет на жизнь человека.

Мария Озорнина, 8а класс.

Диаграммы автора.

Рисунок Захара Меленберга.

Фото А.С. Скоробогатовой

Реки и люди

Маленькая, но любимая

Слыша слово «река», каждый человек думает о разном. Петербуржцы видят перед глазами родную Неву, новгородцы – гордость России Волгу... А с чем ассоциируется слово «река» у жителей Горноуральского и села Лая?..

В наших окрестностях есть три реки: Лайка, Тагил и Мака. В своей статье расскажу подробнее о ближайшей к нам реке – Лае, или, как ласково называют её местные, Лайке.

Наша речка, конечно, не сравнится с Обью, Леной и другими крупными реками нашей страны – её длина составляет всего около 29 км. Но жители сёл Малая и Большая Лая, на территории которых Лайка протекает, образуя Верхний и Нижний пруды, всё равно её любят.

Исток Лаи находится в Весёлых горах, в болоте Лайском, а впадает она в более крупную реку Тагил.

Версий происхождения названия реки несколько. Одна из них – с мансийского «лай» переводится как «небольшая река», что и можно сказать о Лайке. Другая версия тесно связана с историей реки. Когда-то на Лайке находились золотые прииски, и для их охраны на берегах держали собак,



которые ввиду своей должности сторожей часто поднимали громкий лай. Отсюда и название реки – Лая.

Говоря об истории нашей речки, нельзя не упомянуть о демидовских заводах. В 1742 году Акинфий Демидов начал постройку своих предприятий на территории берегов Лаи и Тагила, работниками этих заводов стали беглые крестьяне. Постепенно берега речки заселялись. Благодаря деятельности Акинфия вокруг реки выросло село, которому присвоили ее название

– Лая. Затем был основан еще один населенный пункт, который был назван – Малая Лая.

Местные реку очень любят, сюда, как и на Верхний и Нижний пруды, ходят ловить рыбу, купаться.

Правда в течение нескольких последних лет жители окрестностей били экологическую тревогу из-за загрязнения реки, но люди и тут Лайку не оставили – были установлены очистные фильтры, и теперь Лайка снова стала излюбленным местом рыболовов и детей, которые любят жарким летом поплескаться в воде.

Жизнь людей тесно связана с реками и речками, ведь это запас пресной воды. Чем чище будут наши водоемы, тем здоровее будем мы, люди! Давайте будем ценить то, что подарила нам земля. Пусть реки и речки будут для людей сосудами, по которым течет животворящая «кровь».

Ксения Смирнова 8а класс
Фото Игоря Хорошавцева 10 класс

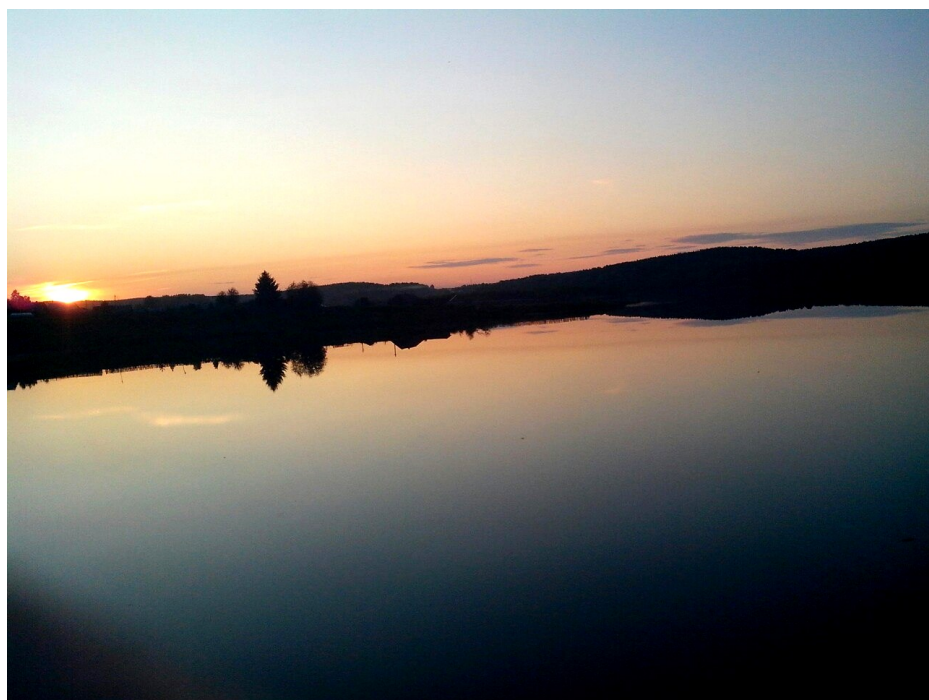


Реки и люди

Какая вода в Лайке?

Узнав историю реки Лайка, нам стало интересно, не содержатся ли в ней вредные вещества, которые губят жителей села Лая и поселка Горноуральский.

Центр гигиены и эпидемиологии Свердловской области в течение четырех лет запрещает купаться в местных водах. В своем исследовании я пытался узнать, какие вредные вещества содержит наша речка. На внешний вид вода в кол-



бе была прозрачной, без запаха, без примесей песка и ила.

Многие люди считают, что основным загрязнителем водоемов является вода, сливаемая из раковин, ванн в канализацию. На самом деле эта вода является не столь уж большой проблемой для природы. Основная проблема – это моющие средства (стиральные и чистящие), порошки для чистки и уборки.

Каждый год комиссия Центра гигиены и эпидемиологии делает анализ воды в реке Лайка. Вот некоторые данные.

По данным показателям видно, что качество воды значительно улучшается. Комиссия Центра гигиены и эпидемиологии прокомментировало эти показания: «Очистные сооружения, которые построили в поселке Горноуральский, значительно повысили качество воды...». Но купаться не рекомендуют. Видимо, дело в микробиологических показателях. Не безопасны они для человека.

Главное, что есть на планете Земля, - это вода, она покрывает более 3/4 планеты. Давайте будем вместе беречь воду и нашу речку Лайку.

Захар Меленберг, 10 класс

Фото автора..

	2011	2014	2018
Определение иона железа	Содержится в средних дозах, не опасен для жизни	Содержится в малых дозах, не опасен для жизни	не содержится
Определение иона кальция	Содержится в больших дозах, не опасен для жизни	Содержится в средних дозах, не опасен для жизни	Содержится в средних дозах, не опасен для жизни
Определение иона хлора	Содержится в больших дозах, опасен для жизни	Содержится в средних дозах, опасен для жизни	не содержится

Наши увлечения

Мозголомка



Здоровье человека - это не только правильное питание и занятия физкультурой, а еще и развитие своего мозга. Тренировка памяти, мышления, внимания.

Кубик Рубика - одна из разновидностей головоломок. На сегодня по ней устраивают соревнования на скорость. Чтобы собрать её, надо знать язык движения кубика, с помощью его можно научиться читать специальные формулы для сборки куба.

Я заинтересовался кубиком, когда случайно увидел на полке магазина дешевую замену. Крутился он трудно, но научиться собирать его можно бы-

ло, чем я и занялся ближайший вечер.

Через 2 часа я уже знал 6 стандартных формул для сборки. Вскоре, купив хороший, более поворотливый куб, стал замечать, что собираю его быстрее и быстрее. Начал тренироваться. На сегодняшний день мой рекорд составляет 48 секунд. Это очень много, и



знаю, что могу быстрее. Сейчас я сократил количество формул до 4, это так называемые формулы Джессики Фридрих.

После полного усвоения формул я смогу собирать куб намного быстрее.

Какая же польза человеку от этой

головоломки?

Чтобы собрать кубик, надо сделать немалое количество поворотов, поэтому развивается совокупность мелких действий рук.

Сборка куба позволит мыслить на несколько ходов вперед и планировать последовательность действий в уме, развивая логику. Учит находить выход из трудных и нестандартных ситуаций, заставляет импровизировать, обдумывать решения за короткий промежуток времени.

Профессиональные спидкуберы (люди, собирающие куб на скорость) запоминают от 120 до 200 комбинаций, а то и больше, поэтому без памяти им не обойтись.

Вывод прост: если хотите развить в себе логику и память, собирайте Кубик Рубика.

Никита Шмелев, 10 класс.

Фото Сергея Бельникова, 7в класс

Я обещаю себе...

1 января мы с мамой поехали на спортивное мероприятие - "Забег обещаний".

Мы пришли в большой зал гостиницы у Тагильского пруда, где нам раздали номера. На них нужно было написать, что ты обещаешь самому себе в 2018 году. Я пообещал себе хорошо учиться. Потом мы сделали разминку и отправились бежать дистанцию 2018 метров.

Раннее утро, тишина и безлюдие на улицах. А людей на забег пришло и приехало очень много. Все бежали и поздравляли друг друга с Новым годом. Настроение было у всех отличное.



Мы добежали до цирка и обратно, получив заряд бодрости на целый год.

Думаю, что для нас с мамой этот забег станет традиционным. Присоединяйтесь! Начните год со здоровой пробежки.

Иван Головнин 1а класс.

Фото: Т.С. Головнина.



Наши увлечения

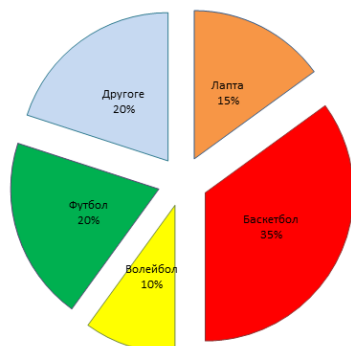
Любовь моя—баскетбол

Все люди по-разному встречали Новый Год. А как праздновали его вы? С мандаринами и оливье? С салютами и фейерверками? А вот спортсмены нашей школы встретили очередной год Новогодним Кубком по баскетболу. В последнее воскресенье прошлого года в спортивном зале ярко горели огни до самого позднего вечера.

В нашем поселке многие дети увлечены спортом. По словам учителя физкультуры Александра Константиновича Петелина, 10% от всех детей, посещающих секции, занимаются волейболом, 15% — лаптой, 20% — футболом, 35% — баскетболом. Девушки и юноши, чья страсть — лапта, имеют звания КМС (кандидаты в мастера спорта). Волейболисты не отстают по числу наград от лаптовиков.

И у нас, любителей оранжевого мяча, много наград. Я посещаю тренировки по баскетболу второй год. Мне нравится этот вид спорта: занятия баскетболом дают возможность стать ловкой и быстрой, выносливой и сдержанной. Укрепляются суставы и мышцы, возрастает прыгучесть и сила ног. Даже умственные способности развивает баскетбол. Игрок вынужден искать

Спортивные интересы наших школьников



хитрые ходы, чтобы забить мяч в кольцо соперника, находить выход в трудных ситуациях, работать не на себя, а на команду. Одним словом, баскетбол — всестороннее физическое развитие. Наряду с позитивным влиянием на здоровье занятия баскетболом развивают волевую характер и стрессоустойчивость.

Вернемся к соревнованиям в честь Нового года. Кубок по баскетболу собрал женские и мужские команды. К слову, как возникла эта традиция. Было время, когда проходило много турниров по волейболу, футболу и лапте, но ощущался недостаток состязаний по баскетболу. И поэтому решили — каждый год перед зимними каникулами проводить турнир по баскетболу.

Спасибо Александру Ивановичу Мелехову за то, что ввел эту зимнюю традицию. Дети и взрослые не только играют за право получить Кубок, но и общаются, встречаются с друзьями. Ветераны вспоминают, как были детьми и также принимали участие в спортивных состязаниях.

В этом году проведены уже 28 соревнования. Если в первые годы состязания проводились только среди команд Горноуральского округа, то уже 10 лет, как приглашаются гости разного возраста из других городов. В этом году женских команд было 4: «Горноуральский-1», «Горноуральский-2», «Южаково», «Петрокаменское». Мужских было 6: «ЦСКА», «Гвозди», «Новоасбест», «Покровка», «Урожай» и «Южаково».

Еще до игры было известно, что победу среди женских сборных одержит команда из поселка. В борьбе за первое место играли команды: «Горноуральский 1» и «Горноуральский 2». Победила «Горноуральский 1».

Среди мужских коллективов напряженная борьба развернулась между командами «ЦСКА» (Горноуральский) и «Урожай». Счет «переходил» то на сторону одной, то другой команды. Но в итоге победила группа «ЦСКА». Мужская сборная и получила Новогодний Кубок.

В заключение хочу сказать, что соревнования прошли на «Ура»! Со здоровым азартом провели время и получили море позитива. Завели новые знакомства и встретились со старыми друзьями.

Приходите играть в оранжевый мяч! За здоровьем и бодрым настроением!

Карина Ибрагимова, 9б класс..

Автор фото - Владимир Маркевич.



Не пойти ли нам

Интервью с Дианой Рахимовой,



Диана Рахимова — выпускница нашей школы, отличница и активистка, пример для подражания. К тому же была одной из тех, кто стоял у истоков создания нашей школьной газеты. Редакция газеты «Переплет» решила взять у нее интервью, чтобы узнать, как работаете молодым врачам в сельской местности и как тут живется

О встрече договорились заранее. В поликлинике «тихий час»: одна смена закончилась, вторая не началась. Никто не мешал нашей беседе в кабинете врача. И говорили не о болезнях, а том, что волну-

ет всех нас.

Диана Ралимовна, школу помните? Любимый предмет? Посоветуйте, как нужно учиться? Для чего?

В Горноуральской школе училась 11 лет, закончила с золотой медалью. Любимый предмет — математика. Училась добросовестно, мечтала о профессии учителя или врача. Ради своего будущего, «прекрасного далеко» и нужно учиться.

Какими качествами должен обладать хороший врач?

В первую очередь коммуника-

бельностью, потому что врачу необходимо находить общий язык с пациентом, чтобы вместе бороться с болезнью. А также доброта, отзывчивость, ответственность.

С какими трудностями приходится сталкиваться?

Считаю, что трудности случаются тогда, когда не находишь контакта с пациентом. Больные бывают разные, и самое важное — это наладить диалог с ними. Мне легко работать, потому что многих знаю, старшее поколение, младшее. Люди приходят на прием и улыбаются, узнавая меня. Но не все доверяют, иные считают неопытной, молодой.

Что больше всего нравится в вашей профессии?

Мое любимое — это когда приходит пациент и говорит, что



В МЕДИЦИНСКИЙ?

ВЫПУСКНИЦЕЙ ШКОЛЫ



ему пошло на пользу лечение. На душе становится легко и радостно, что помогла человеку выздороветь.

Остается время на увлечения?

Да. Хотя раньше думала, что работа будет занимать много времени, но получилось немного не так, как рассчитывала. Лучше.

Стоит ли идти учиться в медицинский?

Стоит, если уверен, что тебе это нужно, если чувствуешь в себе необходимые для этого качества. После окончания школы поступала на педагога-психолога в педакадемию, но по настоянию родителей через год подала документы в медицинский университет в Екатеринбурге. Через 6 лет получила диплом врача-терапевта.

На дворе зимнее время года. Что делать, чтобы не ходить на больничный, не пропускать уро-



ки?

Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом и не злоупотреблять вредными привычками. Если человек будет здоровым в этом плане, не будет болеть.

Чем душу лечите после трудового дня? Любимая музыка есть?

Нет любимого стиля в музыке, слушаю разных исполнителей и разные жанры. Единственное, что не люблю — это тяжелую, громкую, режущую уши музыку.

Какой ваш девиз?

Все, что ни делается, — к лучшему!

Как Вы планируете встретить наступающий Новый год?

С семьей.

Какие есть льготы для молодых специалистов? Программа поддержки молодежи на селе работает?

Молодой доктор имеет 100% оплату жилищно-коммунальных услуг, также ему обязаны выделить жилье. Кому-то выплачивается единовременное пособие в размере 1 миллиона рублей, но тогда обязан отработать врачом в этой сельской местности 5 лет.

Себя в роли юнкоровца помните? Мы вам принес-

ли вашу «Музу», творческую книжку.

Участие в школьной газете оставило хорошие воспоминания. Научило конструктивно мыслить, творчески подходить к делу. С легкостью могу написать сочинение или даже стихотворение, как это было когда-то. Нынешним ребятам желаю дальнейшего



творчества, успехов. Мы создавали школьную газету, вы продолжаете наши традиции по сей день.

Поход в поликлинику превзошел



лучшие наши ожидания. Веселая, бодрая, позитивная, яркая, Диана оставила много положительных эмоций. Посидели в кресле врача, поговорили, осмыслили услышанное и задумались: не пойти ли после школы в медицинский?

Мария Озорнина, 8а кл.,
Фото Сергея Бельникова, 7в кл.

Чем болеют современные дети?

Интервью со школьным врачом



Простые, но очень важные правила здоровья

Что поможет нам сохранить здоровье? Чем болеют наши школьники чаще всего? Можно ли уберечься от инфекций? Обо всем этом я побеседовал со школьным доктором.

Представьте, пожалуйста, кто Вы и почему работаете именно в школе?

Здравствуйте. Наталья Владимировна Кузеванова, фельдшер дошкольно-школьного отделения п. Горноуральский. Работаю я не только в школе, но курирую два детских сада, всего у меня около 1100 детей от 1 года до 18 лет. Работаю в школе, потому что мне в моей профессии нравится именно детское направление.

Какую профилактику вы считаете самой лучшей для детей?

Закаливание. Что это такое? Про-

гулки на свежем воздухе до 3-4 часов в день. Легкая и теплая по сезону, комфортная одежда. Занятия спортом, зимой полезны коньки, лыжи. К активному отдыху располагает и наш новый стадион. Дома полезен контрастный душ с постепенным понижением температуры воды.

Назовите пять способов всегда оставаться здоровыми?

1. Правильное, сбалансированное, здоровое питание. 2. Личная гигиена. 3. Занятия спортом и активный отдых. 4. Исключить из своей жизни вредные привычки. 5. Проходить профилактические медицинские осмотры.

Как Вы лично поддерживаете своё здоровье?

Я стараюсь придерживаться правильного питания, не имею вредных привычек, веду здоровый образ жизни.

Как вы относитесь к людям, ко-

торые не ведут здоровый образ жизни?

Никак не отношусь, каждый выбирает для себя сам.

Какая болезнь самая распространённая среди детей и почему?

Самым частым заболеванием среди детей и подростков является вирусная инфекция (ОРВИ). Дети в течение дня находятся в большом коллективе, контактируют между собой и таким образом передают друг другу вирус.

Памятка «Неболейка»

1. Соблюдайте личную гигиену рук. Чем чаще мыть руки, тем лучше для здоровья.
2. Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов.
3. Своевременно нужно сделать прививку от гриппа.
4. В период подъема заболеваемости не посещайте массовые мероприятия.
5. Влажная уборка в квартире, частое проветривание очень важны для здоровья.
6. Используйте индивидуальные медицинские маски.
7. Гуляйте на свежем воздухе, но без фанатизма, без переохлаждения.

Спасибо за интервью. Мы знаем, что у Вас в конце января День рождения. Поздравляем Вас и желаем здоровья и успехов в привитии нашим школьникам здоровых привычек.

Подводя итог интервью, скажу, что чаще всего наше самочувствие зависит от нас самих. Соблюдая самые простые правила, можно избежать распространенных болезней.

Вадим Швецов, 9а класс.

Фото автора

Здоровое питание

Скажи да Переплетто!

«Эх, гульнем», — сказали переплеттики и собрали по 50 рублей с носа. И в вечер пятницы собрались в школьном кабинете технологии на чаепитие

Чай! Чай! Больше чая!

Бодрящий, согревающий рецепт ГОРЯЧО любимого напитка:)

Сладкий, горячий, продирает, как перец! Как раз-таки то, что нужно засыпающему журналисту.

Натертый корень имбиря — в кастрюлю с водой, вскипятить. Так вкус будет насыщеннее, нежели при заварке.

Далее беремся за цитрус! Чистим апельсины и нарезаем колечками. С лимоном поступаем аналогично, но шкурка остается на месте.

Нет апельсина — получится имбирный лимонад!

При желании добавляется облепиха, мандарины — для создания предновогоднего настроения:) И больше, больше солнечного цвета!

Кое-кто и клюкву предлагал, но нет. На красное мы не согласны.

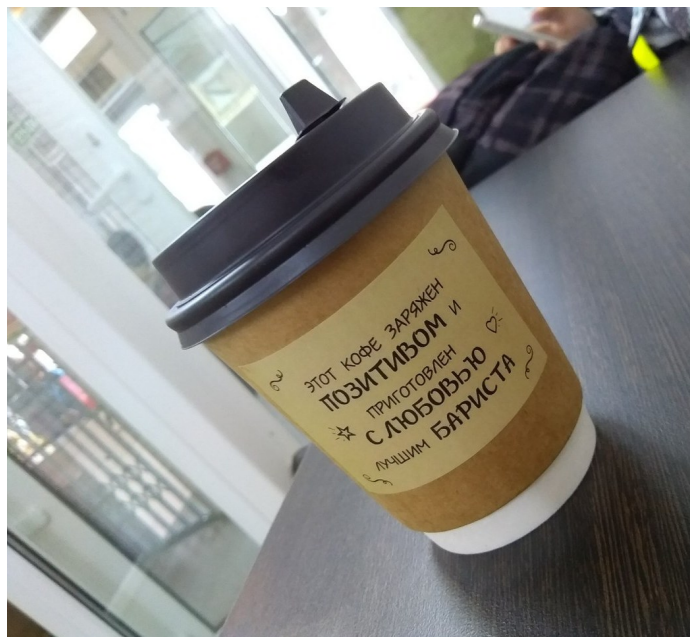
После закипания воды погружаем в неё «цитрусовые колечки», сахар и провариваем до готовности.

Остается разлить по чашкам, и на стол! Терпкий от имбиря, солнечный и витаминный от апельсина и лимона, напиток добавит бодрости и желания творить всем

Этот напиток подойдет в качестве замены кофе! Эспрессо, капучино, латте... прошлый век!

Скажем ДА Переплетто!

Мария Крюкова, 8б кл. Фото автора.



Пить или не пить...

21 октября, в день поездки на фестиваль журналистики TIME CODE, мы выехали очень рано, и я очень хотел спать. По прибытии на место увидел рядом с Дворцом молодежи (где проходил фестиваль) кофейню. Зная, что кофеин меня подбодрит, пошел туда. В кафе был небольшой выбор, но зато был мой любимый - капучино.

Какие же положительные и отрицательные свойства кофе? Начну, пожалуй, с положительных. Во-первых, он устраняет усталость, и сонное состояние пропадает. Само собой, он устраняет жажду. Кофе способен облегчить страдания при насморке, что особо полезно при простуде. Понижает холестерин. Снижает головные боли. Отрицательные же свойства не очень-то и опасны, но и об этом стоит задуматься. Во-первых, является причиной многих бессонниц. Также в больших количествах препятствует поступлению в организм кальция (важного для костей) и железа (нужного для образования крови). Придает желтый цвет лицу. Может вызвать головокружение и приступы страха у чувствительных людей.

Подведя итог, читатель может решить, пить ему кофе или нет. Журналистам кофе очень важен. Бывает, надо задержаться надолго, дописать статью или сверстать газету.

В конце концов, кофе подарил мне заряд бодрости, и интерес к журналистике снова проснулся во мне.

Никита Шмелев, 10 класс. Фото автора.



ЗОЖ по странам и континентам

Это интересно

Как в разных странах формируют привычки здорового образа жизни?

А как у них, за границей, придерживаются здорового образа жизни. За ответом я отправилась на просторы Интернета.



Япония

Все японцы очень хотят быть здоровыми, но при этом многие не любят ограничивать себя в питании, не стремятся быть активными. Они хотят быть здоровыми, не приложив усилий. Большой популярностью среди жителей обладают разные препараты, рекламируемые по телевидению. Здоровье для японцев - не цель, а средство, позволяющее долго и усердно работать. Потеря работы для них - трагедия, связанная с исключением из общества и потерей социальных благ. Поэтому главное правило долгожителей - заставлять свой мозг работать. С самого детства детей обучают боевым искусствам, гимнастикой, традиционным танцам. Основным правилом, позволяющим успешно выполнять все упражнения гимнастики, является умение концентрироваться на внутренних ощущениях, чувствовать свое тело. Японская гимнастика укрепляет мышцы, связки и кости, за счет чего снижа-



ется риск травматизма.

Швеция

Забота о здоровье у шведов основана на двух китах: рациональности и стремлении сэкономить. Шведы не пользуются рецептами народной медицины, они исправно покупают то, что им рекомендуют в аптеках. Жители северной страны ведут активный образ жизни. В феврале во всех шведских школах проходит неделя «спортивных каникул» - специально для того, чтобы родители с детьми катались на лыжах, так принято. Шведский рецепт здоровья - это постоянная активность. Детей учат с детства правильному питанию, лыжному спорту, езде на велосипеде.

США

Здоровым образом жизни в основном увлечены представители среднего класса населения страны. Во-первых, в шаговой доступности спортзалы и бассейны, которыми они регулярно пользуются. Во-вторых, типичный американец озадачен вопросами питания: они едят гораздо меньше мяса, чем мы, и больше овощей. Детей учат здоровому питанию, занятиям физической культуры.

Китай

В Китае активны все, не только работающие люди, но и пожилые люди. Каждое утро в парках собирается несколько десятков старичков для за-

нятий тай-цзы. В Китае мало вредных продуктов. Иглоукалывание и массаж в Китае - почти повседневная практика. В любой глухой деревушке, где нет даже электричества и всего одна улица, имеется несколько массажных салонов для людей разного уровня доходов. Из западных методов китайцы используют хирургию, в повседневных вещах доверяют народной китайской медицине. Китайская аптека выглядит так, как мы себе представляем средневековую аптеку: помимо фармакологических препаратов, сушеные травы, кости. Детей здесь учат правильному питанию, занятиям физической культуры, развивают моторику рук.

В общем, в каждой стране разные привычки здорового образа жизни. Опыт любой нации уникален и имеет



право на жизнь. Занимайтесь боевыми искусствами, катайтесь с родителями на лыжах, употребляйте в пищу меньше мяса, пользуйтесь услугами массажистов. И будете здоровы!

Сбирала материал Полина Бойко, 8а класс

Рисунки Никиты Шмелева, 10 класс.

Культура речи. Чем болен наш язык?

Страшный вирус или «изюминка» великого и могучего?

Где нам только не приходится сталкиваться с нецензурной лексикой: в Интернете, на улицах, даже в учебных заведениях. Явление, которое получило широкое распространение, не смотря на все попытки его «обеззаразить».

«Вирус сквернословия» - так его можно назвать. Именно он на медленном, но верном пути по истреблению языковой культуры, которая создавалась веками. На сегодня сложилась такая ситуация, которую можно назвать социальной болезнью, поражающей с каждым днём всё больше и больше людей. Маты являются для подростков символической опорой при конфликтах со сверстниками, ответным словом, защитой. Они же и слова для «более выразительного окраса» речи. Слова-связки. Именно поэтому словесные «агрессоры» распространяются с бешеной скоростью: один сказал, другой повторил, и так по цепочке. Такого рода слова издревле присутствовали в русской речи. На то она и русская речь. Русское красноречие и свои «фишки». Хотя и при этом нужно знать меру и не переусердствовать.

Доказано, что нецензурную брань используют неуверенные в себе люди или же те, чей словарный запас весьма невелик. Используют ли ненормативную лексику читающие люди?

Проведем собственное расследование и возьмем интервью у покупательницы книжного магазина (Н. Тагил):

Почему люди в речи употребляют бранные слова, ругательства?

Считаю, для более красочного выражения речи. Возможно, их словарный запас небогат, и они пытаются восполнить недостаток слов в репликах именно матами. Есть люди, которым это помогает выплеснуть эмоции, другим - просто нравится дополнять свои фразы руганью, которая даже добавляет свой некий «шарм».

Используете ли вы в своей речи бранные слова?

Да, использую. Нередко это помогает выплеснуть эмоции. Я не загоняюсь в рамки: позволяю себе мат, но притом знаю меру. Согласитесь, не все истории, анекдоты, байки и шутки без мата так хороши. Сейчас такое время, когда без мата ты не проживёшь и будешь просто чем-то таким... непонятным. Ты будешь улиткой.

Как часто вы произносите эти слова?

Честно говоря, почти каждый день. Чаще использую в порыве ярости, возбуждённости. Бывают даже ситуации, в которых мозг просто отключается, и маты вылетают сами по себе.

Плохо это или нет?

Я не считаю, что мат - это плохо, несмотря на то, что так учили родители. Эти слова по-своему скрашивают нашу речь, являются частью нашего русского языка. Неотъемлемой её частью. Можно сказать, своей «фишкой». Нет ни одного человека, который бы ни разу не сматерился. Многие поэты писали стихи с матами, и это нормально. Я отношусь к сторонникам положительного отношения к нецензурной лексике. Когда я произношу маты, чувствую облегчение, даже некую радость. Возникает чувство самодовольства.

Что чувствуют люди, при которых вы ругаетесь?

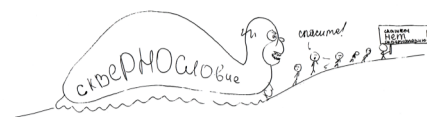
Для начала стоит отметить, что при незнакомцах я не использую брань совсем. При знакомых и друзьях же все намного проще. Они к этому нейтрально относятся.

От кого чаще всего доводится слышать подобные слова?

В основном подобные слова слышу от девочек, которых даже не знаю. Такое впечатление, будто они пытаются как-то подняться в моих глазах. Зачастую за этим забавно наблюдать :)

Что нужно сделать, чтобы люди не употребляли бранных слов?

Может, что-то и можно сделать, но это за гранью реальности. Ведь все,



что применялось раньше - штрафы, различного рода наказания, - ничего не действует. Люди... как бы сказать... комфортно себя чувствуют, употребляя маты. Возможно, некоторые слова можно было бы даже занести в словарь русского языка: они бы перестали быть матерными и больше использовались в разговоре (а может, даже на телевиденье). Однако людям бы это надоело. Они бы начали искать что-то новое, что могло бы ещё больше укрепить их. Как говорится: «Запретный плод сладок». Вот тут именно та ситуация, где люди закрывают глаза на некие запреты и правила этики. Если мне на ногу упадёт что-то тяжёлое, я ведь не буду кричать что-то вроде: «Ой-ой-ой! Ужас! Кошмар! Как больно!». Да и любому другому человеку не останется ничего, кроме отборной, резкой реплики, выходящей за рамки цензуры.

Вот такие ответы дала мне случайная покупательница книг.

Сквернословие не порок. Но при этом стоит держать себя в определённых рамках в общественных местах, учебных и культурных учреждениях.

Хотите изменить мир? Начните с себя, и остальные за вами потянутся.

Мария Крюкова, 8б класс.

Мнение главного редактора: не могу согласиться с некоторыми высказываниями в этой статье. Во-первых, люди, которые не используют мат в своей речи, есть. Во-вторых, употребление нецензурных слов – это все-таки в большинстве своем удел людей с небогатым словарным запасом, речь которых можно охарактеризовать как скудоумие и косноязычие. Сколько существует мат, столько и существуют противники этого явления и борются с этим «вирусом».

Вторая жизнь вещей

С помощью кружева и иголки с ниткой...

Джинсовки и джинсы, кисточки и акрил, нитки и иголки, кружева и бусины, нашивки и вышивки. Оу, нет, это не список для какого-то мастер-класса. Это все, что мы использовали для создания нашей коллекции...

20 декабря в Николопавловском Доме культуры проходил районный конкурс, который называется «Хрустальная иголочка». И, наверно, вы уже догадались, что от нашей школы была представлена «Джинсовая» коллекция. В этом традиционном мероприятии наша школа участвует уже не первый год и всегда занимает призовые места.

Мы решили вдохнуть жизнь в старые джинсовки и добавить в них интересные детали. Концепция была такова: все разбили по парам, и каждая творила в своем стиле.



Было интересно наблюдать, как меняется вещь с помощью кружева и иголки с ниткой.

Помогали и руководили нами наши преподаватели по технологии Галина Геннадьевна Чудинова и Наталья Валерьевна Юдина. Спасибо большое им за помощь!

Готовились мы к конкурсу на

протяжении четырех месяцев, и для нас это был довольно маленький срок. Поиски и покупки материалов (были одними из самых трудных задач, но нам помогали родители, знакомые и сами преподаватели), работа над коллекцией, репетиции показа, но все мы получали от этого невероятное удовольствие. Ведь мы чувствовали себя дизайнерами, модельерами, манекенщицами. И все это в одном флаконе!

В день конкурса все очень волновались, но были уверены в себе. В автобусе мы распевали песни и настраивались на победу. И вот. Мы зашли в Дом культуры. А там хаос и беготня! Повсюду носились участники и никто не мог понять, куда он попал и что тут вообще происходит. Позже нас отвели в гримерку, в которой, честно признаться, было неудобно и тесно переодеваться, но мы и там не унывали и так же легко и с песней готовились к выступлению.

На конкурсе мы смело преподнесли свой свежий взгляд на вещи, и судьи по достоинству оценили наше творчество и присудили второе место. Мы не огорчились, ведь на конкурсе было множество участников, и все были достойны главного приза. Мы здорово провели этот день, получили много позитивных эмоций и побывали в роли дизайнера одежды.

Как много значат для нас теперь кружева и нитка с иголкой!



Вторая жизнь вещей

Акция «Пакет»



Прошедший, 2017, был Годом экологии. Внимание людей было приковано к экологическим проблемам Земли. Наверное, как генеральную уборку на планете провели. Но всех проблем не решили.

Переработку полиэтилена в том числе. Число упаковочных пакетов, выброшенных людьми после использования, огромно. А они очень долго разлагаются. Снизить количество выбрасываемого мусора можно путём сбора этих привычных в быту предметов для последующей переработки. Именно с этой целью в школе запущена операция «Пакет». Найти полезное применение ненужным пакетам. Есть и еще одна цель: научить детей сортировать мусор.

Автор акции — учитель биоло-

гии Наталья Владимировна Цейзер. Идею она подсмотрела на телевидении, в одном из мастер-классов показывали, как смастерить из пакетов нужные вещи. Условия акции просты: принимаются любые использованные пакеты, но только чистые. Активность участия в экологическом проекте детей будет поощрена.

**Мы хотим сказать, друзья,
Обработка вторсырья
Выгодна. Как ни крути,
Плюсы сможем мы найти.**

**Разберёмся, например,
Есть пакет из магазина,
Из-за дырки в нём однажды
Потеряли апельсины.**

**Впрочем, суть совсем
не в этом,
А в дырявом том пакете-
Сотни миллионы штук
Их разбросано вокруг!**

**Если б каждый ученик
Тот пакет принёс бы в школу,
То тогда из вторсырья
Появились б чудеса!**

**Можно сделать из утиля
Через несколько недель
Сумки, зонты... всё осилим!
Вам теперь понятна цель?**

Наталья Владимировна утверждает, что из пакетов получаются классные вещи. Сначала желающие приносят ненужные, но чистые полиэтиленовые пакеты. Когда пакетов наберётся много, то цветные через кальку будем склеивать утюгом. Спаянные в несколько слоев они сшиваются нитками, затем набиваются оставшимися кусочками полиэтилена. Так получаются мягкие, удобные пуфики. Тем же методом изготавливаются сумки, которые пригодятся в хозяйстве. Из яркой получившейся «ткани» выкроем и сошьем дождевики. На один такой плащ уйдет 30–35 пакетов. Если на пуфиках можно сидеть, то сумки и дождевики можно отдать в фонд милосердия. Всё, что будет сделано из пакетов, которые попадают в мусорные баки, найдёт полезное применение.

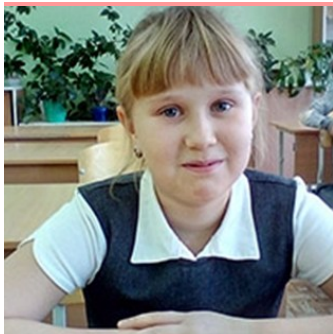
Такие акции нужны в наше время, природа будет меньше страдать от действий человека. Операция «Пакет» хоть на немного, но ограждает людей от неблагоприятных веществ, образующихся в результате разложения полиэтилена. Использование вторичного сырья — дело нужное и полезное.

Дети и взрослые, присоединяйтесь к проекту!

Вадим Швецов, 9а класс.

Человек, действуй!

О времени и о себе



*Позвольте представиться,
Полина Прощенко!
Я живу в поселке Горноуральском. Очень люблю свою школу. Самыми интересными предметами считаю историю, литературу, математику. На первых двух можно помечтать, а математику*

уважаю за ее серьезность. Иногда сочиняю стихотворения и рассказы о том, что вижу вокруг себя.

Стихотворение «Котенок» - это случай из моей жизни. Я буду очень рада, если оно вам понравится.

Котенок Том

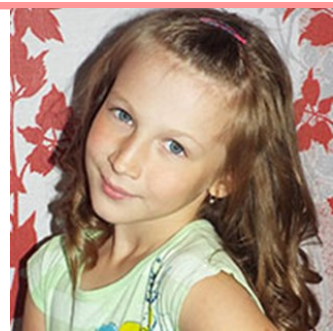
Котенок Том по улице гулял,
Нашел цветок – он розовый, красивый,
Обрадовался и затанцевал,
Пришел домой веселый и счастливый!

Поставил в вазу он цветок, лег спать.
А утром тот завял!
Никак понять не может Том:
«Что с ним случилось?»

И гладил он его, и целовал...
И гред, и нюхал, и водою обливал...
Но что ни делал –
ничего не изменялось.

Проснулась мама, увидав цветок в любимой вазе:
«Ну что же, Том, у нас тут приключилось?
Ведь в вазу ты воды не наливал,
Поэтому вот так и получилось».

Запомните, все Тома в мире!
Цветы без корня и воды
Недолго проживут в вашей квартире!



***Мария Стихина:**
пробовать сочинять стихи я начала в пятом классе. Люблю писать о природе, животных, любви, о людях.*

Стихотворение «Тревожно» написано в связи с Годом экологии. В школе мы много говорим об охране окружающей среды, что заставило задуматься о своей роли в этом деле. Чтобы нас окружала красота, нужно позаботиться об этом нам самим, нужно начать с себя, иначе будущее представляется не очень привлекательным, а это ни-сколько не радует.

*Люди, берегите природу!
Начните с простого – не мусорьте!*

Тревожно...

Иногда нам непонятно,
Как для нас важна природа.
Загрязняем постоянно –
Год от года...

На рыбалку ходит дед –
Позабыв, что рыбы нет...
И дышать не так-то просто,
Потому что грязный воздух!

Мы бросаем мусор всюду –
Не исчезнет он, как чудо –
Хуже делаем себе:
Близким людям и семье.

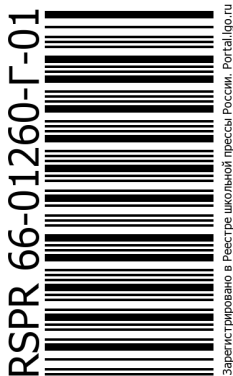
И мне очень бы хотелось,
Чтобы все могли понять,
Что природу очень страшно
Нам самим же загрязнять!

Учитель-наставник девочек –
Светлана Владимировна Логвиненко


МАОУ СОШ №24

Информационно – познавательная газета для учащихся, их родителей и педагогов школы.
622904 Свердловская область, Горноуральский городской округ, п. Горноуральский

Телефон: 8(3435)91-27-70
Факс: (3435)91-23-68
Эл. почта: School24@mail.ru
Школьная газета зарегистрирована в реестре школьной прессы России:
RSPS: #1260.



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Р01n14g01g

Главный редактор: Е. А. Вяткина

Верстка и дизайн: Игорь Хорошавцев, Е. А. Вяткина

Корреспонденты: Мария Озорнина, Ксения Смирнова, Никита Шмелев, Захар Меленберг, Карина Ибрагимова, Вадим Швецов, Мария Крюкова, Антонина Рыжкова, Полина Бойко, Ваня Головинин.

Фотографы и художники: Сергей Бельников, Антонина Рыжкова, Никита Шмелев, Мария Крюкова, Игорь Хорошавцев

Обложка: Захар Меленберг. На фото – Диана Рахимова

Тираж: 30 экземпляров