

М ПОРА колыбельная

Мороз и солнце - день чудесный!



В нем для болезней мало места!

В этом номере:

- 7 новостей
- Осторожно, грипп!
- Столовая для пернатых

- Зимние забавы
- Творческая мастерская
- Поговорим о здоровье
- Веселая страничка
- Поздравляем!

7 НОВОСТЕЙ

В конце декабря в Москве были подведены итоги Международного конкурса-фестиваля детского и семейного творчества "Жароптицево перо", организованного в Год литературы в связи с 200-летием поэта и сказочника Петра Павловича Ершова. Среди дипломантов и лауреатов конкурса есть учащиеся нашей школы. **Дипломантами** стали Кузнецова Лилия, Замятин Антон, Боков Михаил. **Диплом лауреатов 2 степени** получают участники театрального коллектива «Живое слово» за постановку эпизодов сказки «Конек-горбунок». Поздравляем ребят и руководителей!

8 января 2016 года в рамках Декады здоровья и спорта прошли финальные соревнования по мини-футболу и хоккею с мячом в рамках зимней Спартакиады дворовых команд города Рязани.

Всего в Спартакиаде приняло участие 830 человек, было задействовано более 20 спортивных площадок. В финальных соревнованиях по мини-

футболу **победителем** стала команда нашей школы.

В связи с обострением простудных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, грипп) и увеличением числа заболевших во многих школах введен **карантин**. В нашей школе такой режим коснулся учащихся 5Б и 5В классов, а также учащихся начальной школы. Обращаемся ко всем ученикам и педагогам: берегите свое здоровье!

С начала 3 четверти продолжается Всероссийская олимпиада школьников по предметам. В январе проводится региональный этап. По имеющимся данным (проведены не все предметные дни) порадоваться можно за **Ермолаеву Анастасию** (9А). В рейтинге участников регионально этапа она занимает 6 место среди учеников 9-х классов.

Зима—тяжелое время для братьев наших меньших. И мы стараемся не забывать об этом. Учащиеся нашей школы приняли участие в ежегодной акции «**Столовая для пернатых**». Было сделано, развеша-

но и наполнено кормом много кормушек. Самые активные участники акции—ученики младших классов.

Новый календарный год встретил нас небольшими изменениями в школьном питании. На основании Постановления администрации города Рязани №30 от 14.01.2016, с 11 января 2016 года изменилась стоимость горячего питания обучающихся. Стоимость одного дня питания школьника (завтрак + обед) составляет **73** рубля. Ничего не поделаешь, проблемы экономики коснулись и школ.

Несмотря на морозы и обострение заболеваемости, полным ходом идет подготовка к очередным муниципальным и региональным конкурсам. Активно готовятся к выступлению на конкурсе знатоков иностранных языков «**Мир и Я**» представители нашей школы. О результатах конкурса мы сообщим в следующем номере. Пока пожелаем им удачи.

Осторожно, ГРИПП!

Как только наступают холода, начинают активно проявлять себя простудные заболевания: ОРЗ, ОРВИ и не только. В последние годы особенно любит пошалить зимой ГРИПП. Каждый год он приходит под разными именами. Текущей зимой это грипп H1N1. Последствия таких «шалостей» могут быть различными: от ухудшения настроения и снижения иммунитета до серьезных изменений в организме. В принципе, любое простудное заболевание может сильно повлиять на работу всего организма. Как же защитить себя, как быть во всеоружии и не поддаться атаке вирусов и инфекций? Мы обратились за советом к медицинским работникам с большим стажем: Дранициной Анастасии Николаевне и Молодкиной Александре Васильевне. Вот, что нам ответили.

А.Н. В первую очередь, это профилактика! Какие меры профилактики могут быть? Закаливание—лучше всего, эти процедуры начинать с раннего детства. Обязательно, витамины. Летом, осенью их достаточно в природе (свежие фрукты, ягоды...) в зимнее и весеннее время это могут быть витаминные ком-

плексы из аптеки. Также в осенне-зимний период рекомендую ежедневно употреблять в пищу продукты, богатые фитонцидами (лук, чеснок, редька, хрен, горчица и др.) и витамином С (квашеная капуста, цитрусовые). Ранняя профилактика заключается и в вакцинации (прививка от гриппа). Конечно, прививка не дает 100%-ную гарантию, что вы не заболите. Но поможет избежать осложнений. В период эпидемии нужно применять профилактические лекарственные препараты, стараться меньше находиться в массовых скоплениях людей, после прихода с улицы домой обязательно мыть руки с мылом, полоскать горло, промывать нос чистой водой или с мылом, так как вирусы гриппа оседают на слизистую носоглотки.

Корр. А что делать, если все-таки не уберечься и заболел?

А.В. Самое главное, не заниматься самолечением. Обязательно обратиться к врачу. Только доктор может назначить лечение. В дополнение можно использовать домашнюю медицину—что с давних пор использовали наши предки. Полоскание горла отварами и настоями

трав, можно ими же промывать нос, малиновое варенье, мед, травяные чаи. Да и вообще, побольше пить жидкости. Именно она выводит из организма инфекцию.

Корр. А как понять: грипп, орз, орви или что-то еще?

А.Н. Признаки у всех могут быть разными. Я скажу об общих симптомах гриппа. В отличие от ОРВ болезнь начинается резко: озноб, повышение температуры до 38-38,9 С. Появляется слабость, чувство «разбитости» во всем теле, головная боль, нередко головокружение, шум в ушах. В отдельных случаях развивается насморк, кашель, конъюнктивит.

А.В. Самое страшное при гриппе — это осложнения (на органы дыхания, слуха, сердечнососудистую систему). Поэтому постарайтесь не болеть. Берегите себя. Наше здоровье— в наших руках.

СТОЛОВАЯ ДЛЯ ПЕРНАТЫХ

*Нам в зимние дни не спокойно за птиц,
За наших воробышков, галок, синиц:*

*Ведь очень уж холодно в воздухе им.
Поможем ли мы беззащитным таким?*

Зима – очень трудное время для птиц, особенно если она морозная и снежная. Не найти птицам под снегом корма. Голодная птица сильно страдает от холода.

В холодные дни птицы ищут себе корм в течение всего дня.

В зимнюю стужу голодные и ослабевшие птицы легко замерзают.

Если птичка не ест зимой 6 часов, она погибает.

Особенно страдают синицы. Из 10 синиц зиму переживает только одна.

С 2002года, в России предложил проводить ежегодную Всероссийскую акцию «Покормите птиц!».

Наша школа активно участвует в этой акции вот уже не первый год. Все желающие (таких бывает много) делают кормушки и развешивают на территории нашего микрорайона. Больше других стараются учащиеся младших классов.

Но сделать кормушку для птиц недостаточно, нужно заботиться о том, чтобы в ней всегда был корм, и конечно, важно знать, что можно положить в кормушку.

Арбузные и дынные семечки любят синицы и дятлы. Овёс охотно съедят синицы и воробьи.

Синицы любят несоленое сало, сыр и мясо. Для таких угощений даже кормушка не нужна, их просто подвешивают на ветку при помощи проволоки.

только белым хлебом, а вот чёрный опасен.

Почти все мелкие птицы любят семечки подсолнуха, но не жареные. Их лучше слегка подавить. Птицы не глотают семечки целиком, а выклёвывают зёрнышко.



Кормить птиц можно



зимние забавы

Мы живем в стране, где зима приходит по-настоящему: со снегом и морозами. А значит, с санками, лыжами, коньками. Конечно, в первую очередь, это развлечение для всех. Но нельзя забывать, что игры на свежем воздухе — это еще и здоровье. Чем же можно заниматься зимой на улице?

Оказывается, зимних игр — очень много, не только санки-лыжи и снеговики. Познакомьтесь с некоторыми и ваше пребывание на свежем воздухе зимой станет намного интересней.

Гонки снежных комков

Участвуют две команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному на расстоянии 5-10 шагов один от другого. У последних игроков каждой команды — по одному хорошо скатанному снежному кому.

По сигналу они катят ком до следующих игроков, стоящих перед ними, и далее до самого первого игрока в колонне. Он должен докатить его до конечной черты, находящейся в 10–20 шагах впереди. Выигравшей считается та команда, которая раньше доставит ком к финишу.

След в след

Веселые догонялки: догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

Салки на лыжах.

Игра проводится как обычные

салки, но игроки стоят на лыжах без палок.

Водящий старается запятнать остальных игроков. Запятанный игрок становится водящим.

На одной лыже

Игроки должны пройти дистанцию 15–20 м на одной лыже, отталкиваясь палками.

Побеждает тот, кто придет к финишу первым, не оступившись ни разу свободной ногой в снег.

Черепашки

Это игра-соревнование, в которой может участвовать несколько пар. Каждая из них садится на санки спиной друг к другу. По сигналу игроки стремятся достигнуть финишной черты (на расстоянии 10 м от старта) как можно скорее, отталкиваясь от земли ногами одновременно.

Это нелегкая задача, так как один из игроков в паре сидит спиной по направлению движения. Побеждает пара, чьи санки первыми придут к финишу.

Прыжки в снег

Юные атлеты должны прыгать с кучи снега, невысокого прочного стола, или скамейки в воздух, и приземляться на другую мягкую кучу снега. Победителем может быть тот, кто прыгнул выше всех, смешнее всех, артистичнее всех, дальше всех и пр.

Желательно, чтобы после каждого прыжка на место для приземления снова насыпался снег.

Конечно, нельзя забывать и про хоккей, салки на коньках, стрельбу снежками по мишеням. Главное, чтобы вам это нравилось и было безопасно.

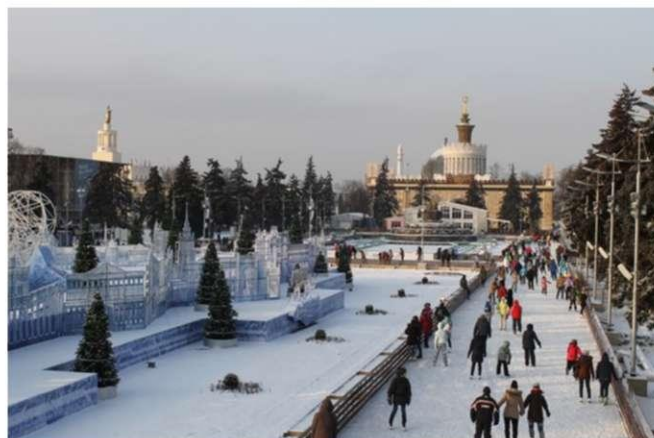
Редакция газеты желает вам хорошего настроения во время зимних прогулок.



Творческая мастерская



Вера Ефимова



Алена Меренова

Ольга Бычкова



Зимушка-зима



Виктория Грудинкина

В плену вредных привычек!

Человеку жизнь дается один раз и чтобы прожить её долго и счастливо необходимо с раннего возраста вести здоровый образ жизни. А это означает: занятие спортом, правильное и полноценное питание, больше положительных эмоций, правильный режим труда и отдыха, полноценный и здоровый сон.

Но, к сожалению, не все люди задумываются о правильном образе жизни и подвергают себя воздействию вредных факторов (имеют вредные привычки).

Вредная привычка это автоматически повторяющееся много раз действие, причем вредоносное для окружающих или здоровья самого человека. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

А что же можно назвать вредными привычками? К вредным привычкам можно отнести следующие: Алкоголизм, Наркомания, Курение, Игровая зависимость, Шопингомания, Переедание, Телевизионная зависимость, Интернет-зависимость, Привычка Грызть

ногти, Ковыряние кожи, Ковыряние в носу, Щелканье суставами, Техномания, Привычка грызть карандаш или ручку, Привычка сплёвывать на пол, Употребление нецензурных выражений, Злоупотребление «словами-паразитами» и другие.

Многие вредные привычки либо укорачивают человеческую жизнь, либо лишают человека жизни вообще.

На сегодняшний день статистика такова, что процент мальчиков и девочек, употребляющих табак, увеличился за последнее время. Алкоголь, как и сигареты, прочно вошел в жизнь современных подростков. К 13 годам многие школьники уже успели попробовать алкогольные напитки. По статистическим данным среди российской молодежи 70% опрошенных хотя бы раз пробовали наркотики. Наркомания является спутником многих заболеваний, таких как гепатит или СПИД.

В последнее время больше проявляются «современные» вредные привычки: игровая зависимость, теле- и интернетзависимость. Исследования показали, что интернет-зависимостью страдает около

10% пользователей во всем мире. Какие последствия вызывают эти вредные привычки? Потеря самоконтроля, уход от реальности, агрессивность, депрессия, снижение работоспособности, умственных и физических способностей.

Привычка грызть ногти, ковырять в носу, ковырять кожу, щелкать суставами часто является показателем психического расстройства или стресса и может привести к различным заболеваниям. Не говоря уже о эстетической стороне этого вопроса.

Самые безобидные вредные привычки в этом списке это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.

Но будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

МОЙ СОН - МОЁ ЗДОРОВЬЕ

Всем нам знакомо тяжелое чувство утреннего пробуждения. Как иногда бывает сложно начать новый день, отойти от сна. А нужно заставить себя достигать поставленных целей и выполнения поставленных задач. А как набраться бодрости на целый день, если плохо спал или просто не выспался? Многие посоветуют: ложись спать раньше... в этом есть доля истины. Но порой бывает, что отход ко сну в правильное время не дает результатов. Бессонница....

Медики дают определение бессоннице, как состоянию, связанному с нарушениями процесса сна или сложностью засыпания. Некоторые думают, что бессонница – это состояние, с которым можно легко справиться самостоятельно. Но это не всегда так. Поскольку причины бессонницы могут быть очень разными. Как ни парадоксально это звучит, но бессонница у подростков весьма распространенное явление в современном мире. Недостаток сна может привести к серьезным последствиям: депрессиям; головным болям; вялости, сонливости; снижению успеваемости в школе.

Поговорив с медицинским работником нашей школы, мы сделали выводы, что основными причинами нарушения сна в подростковом возрасте являются:

1. Неправильный режим дня.
2. Чрезмерные умственные и эмоциональные нагрузки.
3. Эмоциональное перенапряжение, смена настроения или переживания.
4. Недостаток физической активности.
5. Вредные привычки. Курение, алкоголь, наркотики, употребление кофе и энергетических напитков.
6. Неправильное питание.
7. Сейчас в качестве отдельной причины расстройств сна у детей и подростков можно смело называть повсеместное распространение Интернета, Онлайн-игры, общение в социальных сетях. после компьютерных баталий или эмоционального общения очень сложно.
8. Неправильная подготовка ко сну.

Бессонница у подростков может выражаться по-разному: сокращение продолжительности сна. (не менее 8-10 часов); трудности с засыпанием (не более 3-15 минут); частые ночные пробуждения; тяжелый утренний подъем.

О наличии проблем со сном можно судить по таким симптомам, как: - раздражительность; - агрессивность; - капризность; - ухудшение памяти; - невозможность сконцентрироваться; - потеря аппетита или, наоборот, склонность к обжорству; - постоянная усталость.

Для того чтобы избавиться от бессонницы, необходимо: установить правильный режим, исключить поздние приемы пищи, создать в комнате подходящую обстановку; удалить из спальни телевизор, мобильный телефон и компьютер; засыпать с положительными эмоциями: перед сном не ссориться, не выяснять отношений.

И пусть ваш сон будет крепким и здоровым.

Ангелина Драницина,
Яна Талдыкина

ШКОЛЬНАЯ ПОРА
колымага in

Веселая страничка



Найди отличия

Обидно получается, лето, осень, весна — один раз в году, а зима два — первый раз в начале года, а второй — в конце...

Хорошо зимой: упал - и сразу приложил к ушибу лёд

*Чем пахнет зима? ...
Чудом... Ведь в ней всё сказочно.*

12 января – зимний вариант 1 сентября.

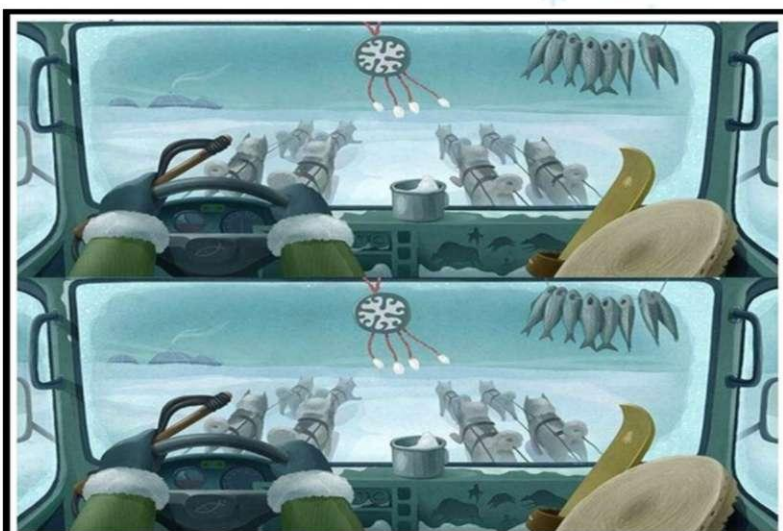


Найди отличия

Люблю зиму за то, что очень легко вставать с первыми лучами солнца!

Зимой моя жизнь делится на два состояния:
1. Хочу спать 2. Сплю

Лилия Кузнецова



Тест на мышление - Найди 10 отличий

Поздравляем!

Кузнецову Светлану Владимировну

Любомищенко Сергея Михайловича

Меркушову Елену Валентиновну,

Радченко Елену Федоровну

*и всех учащихся,
родившихся в январе*

Всем, кто родился в январе,
Желаем счастья и здоровья!

Стоят морозы на дворе,
Мы поздравляю вас с любовью!

Пусть День рождения зимой,
И не достать на праздник розы,
Отметьте вы его с душой,
И не страшат пусть вас морозы!

С
Д
Н
Е
М
Р
О
Ж
Д
Е
Н
И
Я
!

Почти по Григорию Остеру

Перемена, перемена! -
 Заливается звонок.
 Первым Вова непременно
 Вылетает за порог.

Вылетает за порог -
 Семерых сбивает с ног.
 Неужели это Вова,
 Продремавший весь урок?

Неужели этот Вова
 Пять минут назад ни слова
 У доски сказать не мог?
 Если он, то, несомненно,
 С ним бо-о-льшая перемена!

Не угонишься за Вовой!
 Он гляди какой бедовый!
 Он за пять минут успел
 Переделать кучу дел:
 Он поставил три подножки
 (Ваське, Кольке и Сережке),
 Прокатился кувырком,
 На перила сел верхом,
 Лихо шлепнулся с перил,
 Подзатыльник получил,
 С ходу дал кому-то сдачи,
 Попросил списать задачи, -
 Словом, Сделал все, что мог!

Ну, а тут - опять звонок...
 Вова в класс плетется снова.
 Бедный! Нет лица на нем!
 - Ничего, - вздыхает Вова, -
 На уроке отдохнем!

Наверное, каждому знакомо стихотворение Бориса Заходера. А уж ситуация, так красочно описанная в нем, и по-прежнему. Кто-то в герое стихотворения узнает себя. Правила поведения в школе многими учащимися забыты. А их нарушение не только мешает проводить урок, усваивать знания, но и просто бывает опасно для жизни.

Правила поведения в школе для впечатлительных подростков

1. Приходи в школу в последнюю минуту, чтобы тебя, когда ты мокрый и взмыленный, ворвешься в класс, сразу все заметили. Особенно, девочка со второй парты.
2. Если тебе попалась на глаза некрасивая надпись на парте, не бездельничай, разрисуй ее почтче, чтобы все было тин-топ. Опять же, сразу будет видно твой художественно развитый вкус.
3. Когда учитель входит в класс, не забывай поприветствовать его шумными криками и радостными восклицаниями. Он явно оценит твое хорошее настроение и положительное к нему отношение.
4. Если ты начнешь пререкаться с «любимой» учительницей, не забывай придумывать аргументы поубедительнее. Можно даже дома заранее подготовиться и написать план работ. И дать ее на проверку маме.
5. В школу приноси полный портфель всякой всячины, кто знает, что может пригодиться за 6 часов школьной жизни.
6. Меняй тетрадки каждый день, тем самым ты облегчишь работу своих учителей и протимулируешь развитие бумажной промышленности в России.
7. Коридор школьного холла — прекрасное место для будущих чемпионов по легкой атлетике, ведь бег с препятствиями развивает мышцы и координацию движений.
8. Звонок для учителя, не отнимайте у него радость, только по звонку он может, наконец, избавиться от толпы надоедливых шумных оборотов, не знающих простейших правил русского языка.
9. Не мешай желающим грызть гранит науки, это процесс нелегкий, а у тебя и так есть полностью заряженный мобильный телефон с десятком стрелялок. Разве что ставь в известность одноклассников о прохождении особо трудного уровня, пусть они тобой гордятся.
10. Выяснение отношений для школы самое место, ведь ты же здесь живешь большую часть светового дня. Поэтому, не удивляйся что учителя, понимая, как ты соскучился, приглашают в школу гостей-родителей.

Окажем школе уважение своим хорошим поведением!