



Шаги



ШКОЛЬНАЯ АКТУАЛЬНАЯ ГАЗЕТА И ...

(для учеников, учителей, родителей)



Январь 2013

Газета основана в 2006 году

СПЕЦВЫПУСК



**Здоровый образ жизни -
это актуально,
модно -
для ВСЕ!**





Афоризм страницы:
*Чтобы бороться с врагом, надо
 знать о нем все!
 Народная мудрость*

Что мы знаем о вредных привычках?

Искушение попробовать что-то запретное – это вредная привычка? Например, мы (Данил и Дима) занимались паркуром, но нам говорили, что это вредно и опасно для здоровья. Увлечлись компьютером – тоже вредно... Но это вредно все в больших количествах и без особой подготовки. А вот что такое на самом деле опасно – это вредные для здоровья человека привычки. Вероятно, вы все знаете о них, но не все можете от многого отказаться по каким-либо причинам. И афоризм нашей страницы станет нашим девизом: о враге узнаем все и сделаем выводы...

ТАБАКОКУРЕНИЕ

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый – никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. По данным министерства здравоохранения:

- ✓ пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;
- ✓ курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;
- ✓ курение притупляет вкусовые ощущения;
- ✓ причиной многих пожаров является сигарета

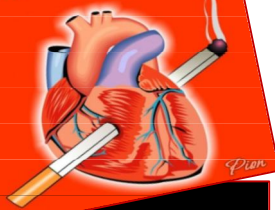
АЛКОГОЛЬ

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского «аль-коголь», что означает одурманивающий. Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

ТОКСИКОМАНИЯ

Токсикомания также относится к вредной привычке. Токсикомания – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких-то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов: развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы. Токсикомания – это яд для здоровья человека

НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!



ОЧЕНЬ ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

Употреблять наркотические и токсические средства, алкоголь, курить - можно:

- Если ты хочешь прожить короткую жизнь;
- Если хочешь отставать в учебе;
- Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;
- Если мечтаешь оставить после себя большое потомство;
- Если ты хочешь, чтобы твои дети родились уродами;
- Если ты хочешь, чтобы от тебя отказались родные и близкие;
- Если ты хочешь, чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве;
- Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело;
- Если ты хочешь иметь лицо «застывшей маски»;
- Если ты хочешь, чтобы тебя мучили «ломки»



Начать легко. Бросить – не тут-то было.
 Подумай над этим!

Шаг...и

Страницка от
Алены Ч.
и
Ларины Т.



Афоризм страницы:
Нет и нет! Увлечение наркотиками
– это далеко не игра – это опасное
путешествие в Ад!
М.А.Булгаков

Шаг 3



Наркомания: вредная привычка или приговор? Об этом спорят ученые, социологи, врачи, психологи... Но статистика говорит: только один наркоман из тысячи может излечиться, если сам этого захочет... Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 5,99 млн.

От общего числа наркоманов в России по статистике - 20% — это школьники.

60% – молодежь в возрасте 16-30 лет

20% — люди более старшего возраста

По мнению экспертов, каждый наркоман вовлекает вслед за собой в употребление наркотиков 13-15 человек.

Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей — в 42 раза.

Приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем — 4-5 лет.

Ежегодно от наркотиков гибнут более 100 тысяч россиян

**Я – наркоман...**

Я – наркоман...
и это правда, не обман.
Душа болит,
игла торчит.
В мозгах – туман.
Я – наркоман...
Мне было плохо, а теперь
передо мной открылась
в бездну дверь,
Бежал от мелких бед,
Попал я в ад.
Да, я не рад...
Ведь мне шестнадцать.
А душа –
старее старого она.
Она одна,
Ещё игла...
И почва из-под ног ушла,
Мне хорошо, легко...
Но будет утро и рассвет,
Нужна мне доза,
Её нет.
Готов продать я
Мать, отца,
Чтоб насладиться до конца.
Конец... какой он будет у меня?
Умру я, знаю, от огня,
что жжет меня.
А я хотел бы жить,
Но я уж всё отдал за яда грамм,
Я – наркоман?!...

Павел. 16 лет

Мнение специалиста**Социолог**

Посмотрите на наркоманов – они производят впечатление людей, недавно перенесших тяжелую операцию и ещё не оправившихся от нее: бледные, худые. У других – вид усталый, лицо отёкшее, взгляд отрешённый.

Проведенные социологические исследования учащихся школ выявили установку молодёжи на употребление наркотических веществ. Причины: пример - старшие друзья, неустойчивость, конфликты в семье, вседозволенность, желание острых ощущений.

Врач-нарколог

Наркомания – это состояние эпизодического или хронического отравления, вызванного повторяющимся введением наркотиков. Наркотики – вещества различной природы, изменяющие состояние организма в целом, в том числе и сознания. Одной из удивительных и трагических особенностей применения наркотиков является быстро возникающее привыкание – толерантность. Наркотик – яд, который с колоссальной скоростью разрушает организм, и многие изменения могут быть необратимы. Наркотики могут вызвать предраковые процессы в легких, атрофию мозга, эпилепсию, психозы, деградацию личности, способствуют разрушению крови. От разных наркотиков зависит по-разному. Воздействие непредсказуемо и зависит от психических особенностей каждого конкретного человека. Поэтому тяга к наркотикам, в основном, излечима, но сама болезнь – редко.

Мы часто сталкиваемся с таким распространенным явлением, как наркомания из телевизионных передач, профилактических бесед. Сегодня на наши вопросы ответит Душина Светлана Викторовна, зам. дир. по правовым вопросам в МКОУ СОШ № 10.

Вопрос: Выписываемые врачами наркотические лекарства безопасны?

Ответ: Выписываемые врачами наркотические вещества – это наркотики, которые назначают конкретному лицу при конкретной болезни в конкретное время. Такие лекарства, употребляемые другим человеком в другое время или в сочетании с другими наркотиками, например, алкоголем, могут стать опасными.

2. Вопрос: Табак в сигаретах не является наркотиком?

Ответ: Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Табак увеличивает сердечный импульс, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит, изменяет нормальные функции организма.

3. Вопрос: Однажды употребивший наркотик – наркоман?

Ответ: Люди, которые пристрастились к наркотикам или не контролируют употребление алкоголя, могут изменить своё поведение при проведении специального лечения и воспитания.

4. Вопрос: Люди, злоупотребляющие наркотиками, вредят лишь себе?

Ответ: Кроме себя, они причиняют боль и вред своим семьям и друзьям, сотрудникам по работе и многим другим людям.

5. Вопрос: Пока человек не «колется», он не наркоман?

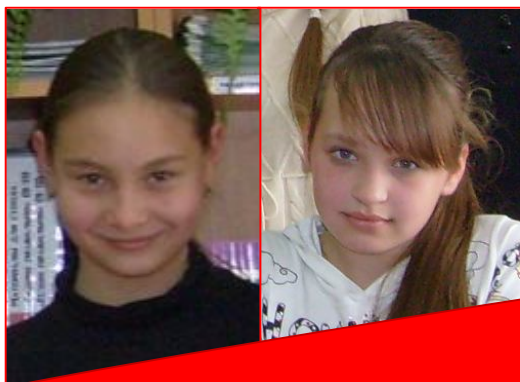
Ответ: Люди поглощают или принимают наркотики разными способами. Их нюхают, съедают, глотают, вводят внутривенно. От любого из этих методов может развиваться опасная и смертельная зависимость.

6. Вопрос: Наркотики разрешают личные проблемы?

Ответ: У людей всегда есть проблемы и обращение к наркотикам их не разрешает, а порождает новые. Разрешают проблемы не наркотики, а люди.

7. Вопрос: На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково?

Ответ: Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья человека, вес тела, переносимость, способ приёма наркотика и даже мировоззрение. Большинство наркотических доз рассчитано, как правило, на мужчин 20–30-летнего возраста, поэтому взрослая доза будет слишком сильной (а потому и опасной для жизни) для маленьких детей или старшеклассников.



ПОЗИТИВНАЯ СТРАНИЧКА ОТ ВИКИ И ДИАНЫ



Что надо делать, чтобы быть здоровым?

Мы задавали этот вопрос многим нашим сверстникам, учителям, родителям, жителям села. Составили рейтинг ответов. Оказывается, чтобы быть здоровым

- ✓ каждый человек в течение дня должен много двигаться: движение – это жизнь;
- ✓ правильно питаться: не надо голодать и переедать;
- ✓ не надо поддаваться вредным привычкам: не курить, не пить, не употреблять наркотики, не сквернословить и так далее;
- ✓ не сидеть часами за компьютером, телевизором и не «болтать» часто по телефону;
- ✓ соблюдать правила гигиены: залогом крепкого здоровья является чистота, как духовная, так и физическая. Соблюдая личную гигиену, ежедневно проводя уборку в жилище и проветривая квартиру, вы предостережете себя от многих заболеваний;
- ✓ надо делать зарядку и соблюдать режим дня;
- ✓ заниматься спортом: это не может навредить, а только укрепит организм;
- ✓ человек должен выпивать 2 литра воды (около 10 стаканов);
- ✓ свежий воздух и солнечный свет укрепляют иммунитет и придают силы - на улице нужно ежедневно проводить два-три часа;
- ✓ сохранять экологию;
- ✓ привычка во всем находить положительные стороны и радоваться каждому дню: оптимистами не рождаются, ими становятся - заставьте себя улыбнуться, и вы почувствуете, как тут же повышается настроение. Положительные эмоции поддерживают иммунную систему и защищают от болезней, так что выкидывайте негативные мысли из головы и поменьше хандрите!!!
- ✓ надо любить людей и совершать только добрые дела!!!

**И МЫ СОГЛАСНЫ!
БУДЕМ ЗДОРОВЫ!**



УОУВНИСЬ И БУДЬ ЗДОРОВ!

Вовочка сдал ЕГЭ по русскому языку. Вся семья, волнуясь и переживая, дожидается результатов. Наконец Вовочка получает сертификат с результатом

— Ну как? Что получил?

— Спокойнее! Не волнуйтесь по пустякам.

Вы же сами учили, что ЗДОРОВЬЕ — это самое главное!

Каждую секунду, тыкая в клавиши, мы давим насмерть не менее 1000 микробов.

Маленькая девочка плачет в аптеке:

— Мама послала за лекарством, а я забыла название. Короткое такое... Простое...

Помню только, что в состав входил гидроксиметиламиноотрифенилацетат.

Мальчик пристаёт к отцу:

— Папа, как устроены мозги?

— Отстань!

— Ну, как устроены мозги?

— Отстань, у меня голова другим забита.

Папа, почему просроченный йогурт зеленеет?

— Это мирные бактерии надевают военную форму и становятся биологическим оружием, сынок.

Пятилетний Коля спрашивает отца:

— Папа, а ты знаешь, на сколько хватает одного тюбика зубной пасты?

— Не знаю, сынок.

— На весь коридор, зал и половину балкона...



**ДУСИНА
СТРАНИЦА**

*Афоризм страницы:
Поэтом можешь ты не быть,
но ГРАЖДАНИНОМ быть
обязан
Н.А.Некрасов*



ПОЭТЫ И ХУДОЖНИКИ ПРОТИВ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Всем миром мы одолеем страшное зло этого века – зависимость от вредных привычек... Мне кажется, что сценаристы, режиссеры, художники, скульпторы, писатели, поэты, музыканты, певцы, театральные деятели и просто граждане нашей страны не должны стоять в стороне. (С.Говорухин)

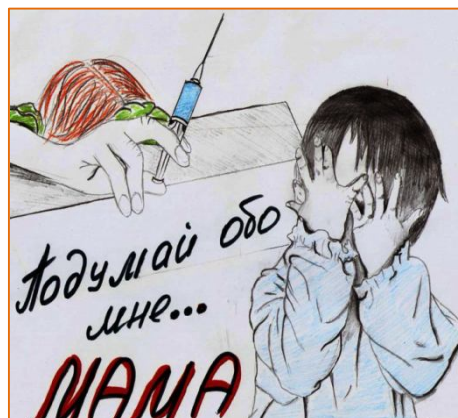
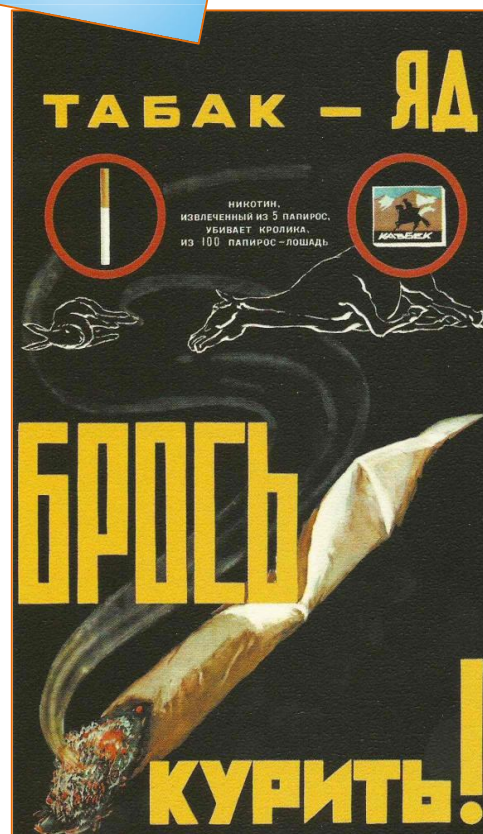
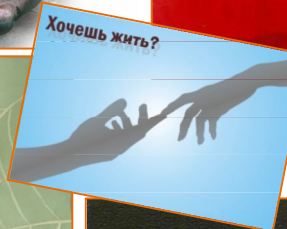
*Мы присоединяемся к призыву известного режиссера, присоединяемся к строчкам поэтов и плакатам художников!
Мы все вместе можем преодолеть социальное зло – вредные привычки! Читайте, смотрите и ДУМАЙТЕ: быть со всеми или против всех!*

Вредные привычки

Вот школьница утром торопится в школу
И сразу заметно по глазкам веселым
Совсем не встает перед нею вопроса
О том, что жевать не положено косу.
А ниже – мальчишка с футбольным мячом:
Шнуровка мяча для него нипочем.
И ловко свою проявляет сноровку,
Он прямо зубами хватает веревку.
И рядом – другой. Резко сдвинувши брови,
Вгрызаясь в науку, уроки готовит.
При этом как будто конфету-тянучку
Сжевал карандаш и дошёл уж до ручки.
Как будто бы мелочи это, но все же
Зубами за вещи хвататься негоже!
Ведь ясно: обычно и грязны, и колки
Бывают булавки, а также иголки.
И каждый, наверное, слышал не раз
О том, что под ногтем скрывается грязь.
А грызть карандаш? Разве это годится?
Нельзя ж за его чистоту поручиться.
Мы знаем, конечно, что всем это ясно,
И все же ведем разговор не напрасно,
Чтоб меньше встречалось привычек таких,
Не вредно напомнить о вредности их.
Д. Эппель

Стынут в падении
Слёзы из воска.
Мы — привидения,
Тени подростков.
Кто же мы? Что мы?
Кровь почернела,
Тело ислело
Сердце ислело,
Мы продолжаем
Гибнуть во имя
Вздувшихся вен
И героина.
Белый кошмар
Пожирает и души
Боже! Спаси наши
Грешные души!
Смерть во тьме
Мы нашарили сами,
Одев на себя,
Героиновый саван.
Д. Яцкевич

Спаси человека!



Родительская страничка

Как сохранить психологическое здоровье детей



**Анастасия
Андреевна Изман,
зам. директора по
УВР,
психолог,
преподаватель
МКОУ СОШ №10,
по нашей просьбе
дает советы
родителям, как
сохранить
психологическое
здоровье детей**

Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран и современная музыка, образы жизни и радости, т. е. свои любовь, теплоту и внимание к собственному ребёнку. Делайте это постоянно, ведь информационно-поражающий поток бомбардирует сознание наших детей ежедневно и ежечасно.

Не оставляйте вашего ребёнка один на один с телевизором или компьютером даже на пять минут. Информация кратковременного, но разрушающего характера продолжает снижать психосоматическую устойчивость детского организма в течение многих часов.

Помните, что до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, которая разрушает тело и душу вашего ребёнка. Только после 12 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.

Знайте, что виртуальные образы привлекают внимание вашего ребёнка и создают психологическую зависимость, прежде всего, потому, что они искусственно стимулируют перевозбуждение нервной системы и дисгармонию мозговых ритмов, их сбой, происходящие благодаря скорости, яркости, эффекту «мелькания», увлекающему сюжету и необычным переживаниям.

Анализируйте сюжеты компьютерных игр, в которые постоянно играет ваш ребёнок. Чаще всего это будут сцены насилия, подавления, жестокости, убийства противника. Случается, что ребёнок совершает акт *виртуального* убийства до нескольких сотен (!) раз за одну игру.

Обратите внимание на то, что в виртуальной действительности отсутствует масштаб *человеческих* чувств: убивая, подавляя, ребёнок не переживает обычных эмоций (боли, сочувствия, сопереживания). Наоборот, привычная человеческая шкала перевернута: ребёнок получает *удовольствие* от удара, оскорбления, убийства, собственной злости и безнаказанности.

Сравните общение вашего ребёнка с обеими реальностями; в обычной жизни ребёнок реагирует на мир целостно, в соответствии со своей природой: активно играет, двигается, поёт, переживает все оттенки чувств, познаёт себя через окружающий живой мир и людей. В виртуальной реальности – ребёнок скован, монотонен, однообразен, лишён живой энергии движения, сопереживания и созидания.

Учитывайте факторы вредного физиологического воздействия электромагнитного излучения при работе ребёнка с компьютером

**ХВАЛИТЕ И ВОСТОРГАЙТЕСЬ! АНАЛИЗИРУЙТЕ ОШИБКИ ВМЕСТЕ И НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ!
БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ С НИМИ! ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**

Меню для ума

Чем подкрепить “серые клеточки”, чтобы повысить работоспособность и легче переносить умственные нагрузки и весну?

1. Для концентрации внимания и поддержания эмоционального равновесия нашему мозгу необходимо железо, так, что не лишним будет съесть спелый гранат, зеленое яблоко или пару кусочков черного хлеба.
2. Запомнить информацию и удержать в памяти большие объемы текста помогут морковь, ананас, авокадо.
3. Перенапрягаетесь в школе, к вечеру ощущение, что в голове “чугунная пустота”? Подкрепите мозг глюкозой. Одним из самых простых вариантов – завтрак из отрубей с кусочками фруктов или мюсли с цукатами.
4. Внимание рассеянно, никак не получается сосредоточиться? Собрать мысли в кучу поможет хомин. Он содержится в яичных желтках, субпродуктах.
5. Мыслительную деятельность улучшает и освежает калий и кальций. В напряженный денек съешь сыр и помидор, а в школу прихвати творог и чернослив.

Советам Елизаветы Юрьевны, школьного врача, внимала вместе с вами Полина Булдакова





Афоризм страницы:
Береги жизнь смолоду



Страничка безопасности

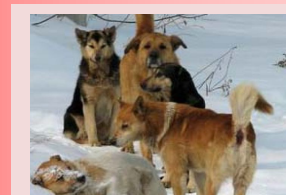
от Васильева Алексея Михайловича

Правила поведения школьников во время зимних каникул

1. Соблюдай правила безопасности поведения на дорогах и на улице.
2. Соблюдай правила пожарной безопасности и электробезопасности.
3. Соблюдай правила поведения в общественных местах.
4. Соблюдай правила личной безопасности на улице:
 - Если на улице кто-то подозрительный идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
 - Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: "Помогите! Меня уводит незнакомый человек!"
 - Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.
 - Никуда не ходи с незнакомыми взрослыми и не садись с ними в машину.
 - Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.
 - Не приглашай домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых.
 - Не играй с наступлением темноты.
5. Соблюдай правила поведения около водоёмов во время их предзимнего замерзания, правила безопасности на льду.
6. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома:
 - Открывать дверь можно только хорошо знакомому человеку.
 - Не оставляй ключ от квартиры в "надёжном месте".
 - Не вешай ключ на шнурке себе на шею.
 - Если ты потерял ключ - немедленно сообщи об этом родителям.
7. Соблюдай правила безопасности при обращении с животными:
 - Не надо считать любое помахивание хвостом проявлением дружелюбия. Иногда это может говорить о совершенно недружелюбном настрое.
 - Не стоит пристально смотреть в глаза собаке и улыбаться. В переводе с "собачьего" это значит "показывать зубы", или говорить, что вы сильнее.
 - Нельзя показывать свой страх и волнение. Собака может почувствовать это и повести себя агрессивно.
 - Нельзя убегать от собаки. Этим вы приглашаете собаку поохотиться за убегающей дичью.
 - Не кормите чужих собак и не трогайте собаку во время еды или сна.
 - Избегайте приближаться к большим собакам охранных пород.

Некоторые из них выучены бросаться на людей, приближающихся на определённое расстояние.

 - Не делайте резких движений, обращаясь с собакой или хозяином собаки. Она может подумать, что вы ему угрожаете.
 - Не трогайте щенков, если рядом их мать и не отбирайте то, с чем собака играет.
 - Если в узком месте (например, в подъезде) собака идёт вам навстречу на поводке, лучше остановиться и пропустить её хозяина.
 - Животные могут распространять такие болезни, как бешенство, лишай, чума, тиф и др.
8. Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами, огнестрельным и холодным оружием, боеприпасами.
9. Не употребляй лекарственные препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.
10. Остерегайся гололёда, во избежание падений и получения травм.
11. Не играй вблизи зданий, с крыш которых свисает снег и лёд.





ФОТОФАКТ

МДОЛРОВАЯ ШКОЛА И МДОЛРОВАЯ





Наверно, каждый школьник перед тем, как пойти в школу, задается вопросом: во что бы сегодня одеться, так, чтобы поразить. И не всегда думает об удобстве и гигиене. А жаль.

Мы неоднократно слышали от старшего поколения воспоминания о школьной жизни, слетах, и о... школьной форме: “Мы носили форму....У всех были накрахмаленные воротнички, манжеты..., а какие были фартуки – кружевные, гипюровые.... А мальчики - в строгих костюмах”.

Сегодня наши родители, а особенно бабушки и дедушки не могут понять новаторские изменения в стиле одежды тинэйджеров. Но многим приходится смириться с прогрессирующей модой и удовлетворять желания своих чад.

В XXI некоторые школы из учебного заведения превратились в Дом моды. Девчонки в двадцати – тридцати градусные морозы смело вышагивают по школьным коридорам в мини – юбках, или набедренных джинсах, демонстрируя всем свои неприкрытые пупки, а мальчишки и вовсе: спортивные штаны и кроссовки, - для многих любимые друзья. На пользу ли подобная свобода? Ясно одно, что многие - против!

- Мой стиль – выражение того, что у меня в душе! Это мой крик, протест существующей серости, - ответил мне Женя, на вопрос о введении школьной формы.

- В чем хочу, в том и хожу, - возмутилась Варя.

Что поделаешь? Молодежная культура включает в себя не только иной, отличный от взрослых лексикон, но и не похожий на родительский стиль одежды.

Старшее поколение, в основном, за введение школьной формы!

На мой взгляд, это происходит оттого, что мы не понимаем и не прислушиваемся к мнению старших. Иногда в своем “одеянии”, можем выглядеть смешно, нелепо и вульгарно. Во всем должны быть вкус и мера! А главное – здоровье, физическое и душевное.

Но любое ограничение в свободе принимается в штыки. Тем не менее, следует помнить, что общество встречает нас по-прежнему по одежке. А жизнь проверяет здоровьем. Вот так!

Мнение обучающихся о введении школьной формы:

45% респондентов - за школьную форму;

36% не хотят, чтобы форма была введена;

19% опрошенных вообще «без разницы в чем ходить»

Афоризм страницы:
Каждый кузнец своего
здоровья



Литература о профилактике здорового образа жизни Рекомендации библиотекаря - Синенко Маргариты Борисовны

Советуем прочитать:

1. А.Макеева. Педагогическая профилактика наркотизма школьников
2. А.Макеева. Разумный выбор
3. А.Макеева. 15 ответов на трудные вопросы
4. Н.Купина. Не начинай! Не пробуй! Не рискуй!
5. В.Ягодинский. Школьнику о вреде никотина и алкоголя
6. Открытый урок нашей общей тревоги
7. К.Хепфнер. СПИД – медико-биологические и социальные аспекты болезни
8. Д.Колесов. Беседы об антиалкогольном воспитании
9. С.Шевурдин. У опасной черты
10. С.Баймухамедов. Сны золотые. Профилактика подростковой наркомании.
11. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании
12. Чтобы подросток не вырос подранком
13. С.Заготова. Валеология. Учебное пособие
14. Здоровье школьника
15. Н.Гуреев. Активный отдых
16. Н.Бочарова, О.Тихонова. Организация досуга детей в семье
17. В.Сонькин, И.Анохина. Как правильно закалять ребенка
18. Е.Бабенкова. Здоров ли ваш ребенок
19. Как сохранить сердце ребенка здоровым
20. Компьютер и здоровье ребенка
21. В.Зайцева. Зачем учиться физкультуре
22. В.Иванченко. Тайны русского закала
23. Физкультура для всех. Опыт, рекомендации
24. Ю.Курамини. Найдите свой талант
25. Г.Юрмин. От А до Я по стране спорта
26. В.Володченко. Выходи играть во двор

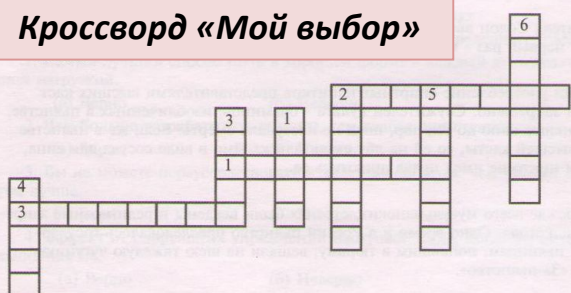
**Выставки книг по профилактике
здорового образа жизни
проводятся в школьной
библиотеке для учеников,
учителей и родителей**

МЫ ЖДЕМ ВАС!





Кроссворд «Мой выбор»



По горизонтали: 1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. 2. Человек, страдающий наркоманией. 3. Вино, спиртные напитки.

По вертикали: 1. Составная часть физической культуры.

2. Ядовитое вещество, содержащееся в табаке.

3. Физиологическое существование всего живого.

4. Растение, содержащее никотин. 5. Вдыхание в себя дыма, тлеющих растительных продуктов. 6. Папироса без мундштука.

Пороков разных много развелось.
Но мы свой путь уже определили.
Мы не хотим, чтоб этой страшной силе
Нас в дебри ада бросить удалось!

Мы будем жить борясь
И смерти не боясь,
Привычкам вредным нас не одолеть!
Наркотики – долой,
Объявим пьянству бой
И дыму ядовитых сигарет!

И если жизнь важна
И вам она нужна,
Возьми друзей за руки и борись.
Труд, физкультура, спорт –
И это наш девиз!
Здоровый образ жизни – это жизнь!
Здоровый образ жизни – наша жизнь!

шаг...и

Тел. 91-12-27

91-14-49

Факс: 911-016

Адрес: с. Покровское,
ул. Школьная, д. 11/а

Редактор:

Кузьминых И.М.

Компьютерная верстка:

Кузьминых И.М.,
Шоркина Евдокия

Редколлегия:

Галямова Ларина

Шоркина Евдокия

Сизова Варвара

Иовлева Виктория

Губатенко Диана

Олейник Данила

Чазов Дмитрий

Полянская Наталья

Ильиных Татьяна

Миронов Константин

Булдакова Полина

Макарова Инна

Шведова Юлия

Глуценко Алина

Редакция благодарит

Васильева А.М.

Смирнову В.М.

Душину С.В.



**На фотографии: состав редакционной
коллегии газеты «ШАГИ»**

ЖЕЛАЕТ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Плоха до новых встреч!!!

