ШКОЛЬНЫЙ МИКС

Выходит с 1 сентября 2006 года *№5 апрель 2021 года*

Газета для тех, кому интересна школьная жизнь

Особенно в последнее время в связи с пандемией каждый из нас оценил, насколько важно здоровье. Это основа основ нашей жизни. Недаром говорится, что здоровье ни за какие деньги купить нельзя, оно бесценно!

Ежегодное проведение месячника «За здоровый образ жизни» стало важной традицией в нашей школе.

В апреле для ребят проводятся тематические классные часы, школьники участвуют в конкурсах рисунков и плакатов, декоративно-прикладного творчества и сочинений, в оздоровительных и профилактических мероприятиях. В этом году гостем школы стал врач-нарколог ЦГБ ГО Верхняя Пышма Бабицын Б.А., который рассказал ребятам о вреде употребления ПАВ, о необходимости соблюдения здорового образа жизни.

Здоровью уделяется внимание не только в Месячник ЗОЖ, а каждый день.

В течение года организованно проводятся медосмотры для школьников и учителей, соблюдаются все санитарные нормы в помещении.

Немалое внимание уделяется горячему и полезному питанию для учеников и учителей.

В этом номере мы рассказали, как активно и разнообразно прошел Месячник «За здоровый образ жизни!»





МНЕНИЯ: Что такое здоровый образ жизни?

В рамках месячника ЗОЖ мы провели опрос среди пятиклассников, как они понимают, что такое здоровый образ жизни, придерживаются ли они его.

Шевченко Ярослав, 5а класс.
«ЗОЖ –это хорошо, потому что, если ты будешь его придерживаться, то будешь хорошо выглядеть и хорошо мыслить».

Галкина Екатерина, 5г класс.
«Я сделала вывод, что соблюдать здоровый образ жизни сложно, и для этого стоит иметь большую выдержку и терпение, ведь для результата нужны усилия».



Шарафгалиева Диана, 5а класс.
«Здоровый образ жизни – это когда ты хорошо и полезно питаешься, регулярно занимаешься спортом. К здоровому питанию относятся фрукты и овощи».

Лищук Юля, 5б класс.
«Мне кажется, что вести здоровый образ жизни нужно регулярно, не забывая о нем. От того, как мы ведём свой образ жизни, зависит наше здоровье и жизнь на многие годы».

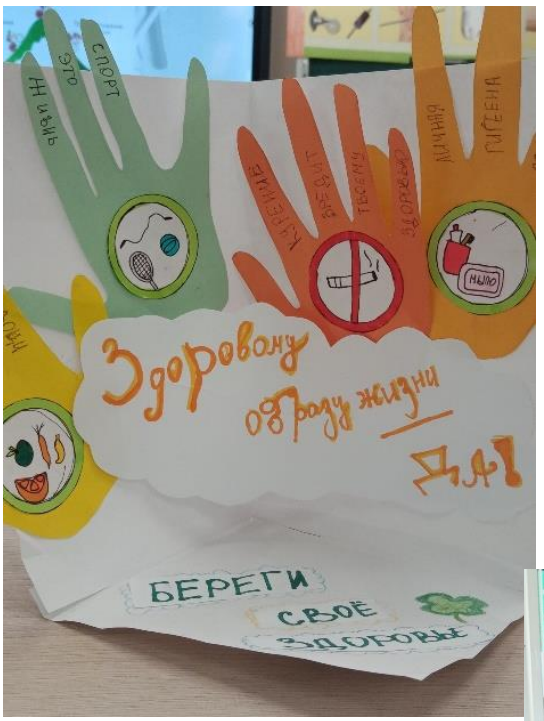
Яковлев Павел, 5а класс.
«ЗОЖ – это когда ты хорошо питаешься и много двигаешься. Чтобы быть здоровым, нужно есть мясо, рыбу и фрукты».

Проскурякова Даша, 5б класс.
«Я считаю, что каждый человек ради своего здоровья должен вести здоровый образ жизни: есть больше фруктов и овощей, ягод и других плодов, заниматься спортом и не есть ничего вредного».

Синичкин Егор, 5а класс
«Чтобы иметь здоровый организм, не нужно употреблять алкоголь и курить. Надо закаляться, заниматься спортом и укреплять свой иммунитет. Бегать по стадиону и ходить в спортзал!».

Опрос провели Диана ШАРАФГАЛИЕВА и Катя КУЗНЕЦОВА.

Выставка декоративно-прикладного творчества показала, что ребята здоровый образ жизни представляют с разных сторон. Познакомьтесь с некоторыми поделками ребят.



Потапова Виталия, 5В



Каменских Настя, 5В



Фарафонтов Саша, 5Д



Шитов Кирилл, 5А



Давыдов Матвей, 5Е



Лялина Полина, 5Е

Соблюдают ли школьники режим дня?

Когда мы проводили опрос старшеклассников, как они понимают, что такое здоровый образ жизни, многие говорили про правильное питание и спортивные занятия, но практически никто не упоминал о соблюдении режима дня. Тогда мы поинтересовались у ребят, а соблюдают ли они режим дня?

Прозорова Анна, 7А класс: «Я соблюдаю режим дня 50/50. Ложусь спать около часа ночи. Делаю все дела, в том числе уроки после школы. На уроки трачу примерно часа 3 или меньше».

Ксения Макарова, 6в класс: «Если честно, то я не соблюдаю режим дня. Ложусь спать примерно в час ночи. Я трачу около двух часов на уроки. Я думаю, что режим дня - это соблюдение чего-то, что я не делаю».

Чепенко Кира, 8в класс: «Я не соблюдаю режим дня и ложусь спать где-то в 4 часа утра. Время на уроки я не трачу, потому что их не делаю. Режим дня, по-моему, это соблюдение здорового образа жизни».

Корсакова Кира, 6д класс: «Я не соблюдаю режим дня. Ложусь спать где-то в 12 часов ночи. Делаю уроки 2-3 часа. Я считаю, что режим дня - это выполнение определённых дел в определённое время».

Хватов Тимофей, 5г класс: «Я соблюдаю режим дня, когда это получается. Укладываюсь спать примерно в 10 часов. Делаю уроки час. Считаю, что соблюдение режима дня сохраняет здоровье».

Васильев Артём, 8а: «Я вообще не соблюдаю режим дня. Я иду спать где-то в 3 часа ночи. Делаю уроки около часа».

Татарникова Нина, 9б: «Нет, я не соблюдаю режим дня. Ложусь спать в 12 часов ночи или раньше. Делаю уроки примерно час с половиной. Я думаю, что режим дня – это пункты, которые нужно выполнять каждый день».

Таким образом, мы выяснили, что большинство учеников не соблюдают режим дня, хотя понимают, что это полезно для здоровья. Польза от соблюдения режима дня заключается еще и в повышении качества сна, укрепления иммунитета.

Правильный распорядок труда, отдыха, питания и сна сохраняет наше здоровье, повышает качество жизни.
Кристина ТАТАРНИКОВА



Что можно почитать о здоровье в школьной библиотеке?

Ничего важнее, чем наше здоровье в этом мире нет, за ним нужно следить и беречь его. Во время месячника: « Мы за здоровый образ жизни!» в нашей школьной библиотеке была организована выставка журналов и книг.

В журнале «Будь здоров» говорится о том, что подрастающее поколение осваивает Интернет быстрее и активнее своих родителей. Почти у 80% российских школьников есть свой профиль в социальных сетях. Этот журнал рассказывает, с какими потенциальными угрозами может столкнуться подросток в социальных сетях и, главное, как уберечь детей от опасностей.

Книга «Школьнику о вреде никотина и алкоголя» посвящается предупреждению курения и употребления алкоголя среди подростков. В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков и их вредных свойствах. Даются яркие картины тех зол, которыми грозят курение и пьянство, приводят к изменению психики, снижению работоспособности и др.

Журнал «**Здоровье школьника**» — единственное печатное издание для родителей, ориентированный на возрастную категорию детей от 6 до 17 лет. Самая проверенная, современная и полезная информация по всем вопросам, касающимся **здоровья** и физического развития детей и подростков, их питания и обучения. Советы и консультации психологов, врачей, педагогов.

Влада СТАШКИНА и Наташа КРЕСТИНА





Акция: «День чистых легких».

В преддверии Всемирного дня борьбы с туберкулезом обучающиеся 7В класса и волонтерский отряд «Бумеранг добра» организовали информационную акцию «День чистых легких». Волонтеры и ученики раздавали информационные листовки по профилактике туберкулеза, информировали граждан микрорайона Восточный и родителей учеников о мерах защиты от туберкулеза, о медицинских учреждениях, в которые следует обращаться за помощью, призывали беречь своё здоровье и своевременно проходить флюорографию. В конце акции в небо были выпущены белые шары как символ чистых и здоровых легких.

Всемирный День здоровья.

Этот праздник отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения. За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира. Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Информационно-просветительские мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.
В 2021 году День здоровья был посвящен теме борьбы с распространением коронавирусной инфекции. Девизом Дня стали слова: «Построим более справедливый, более здоровый мир».

Страничку приготовила
Настя ПОЗДИНА



Здоровое питание – это вкусно!

26 февраля в «Екатеринбургском торгово-экономическом техникуме» прошел традиционный профориентационный кулинарный конкурс «ПОВАР XXI века» на тему: «Здоровое питание – это вкусно!»
Мероприятие проводилось при поддержке городского проекта «Профи-дебют: масштаб – город».
Конкурс проводился в трех номинациях:
«Полезный завтрак»
«Блюда из овощей и фруктов»
«Оригинальный фитнес-коктейль».
Конкурс проводился дистанционно в форме видео.
В нем приняли участие ребята из 7 «Б» класса, они представили «Вкусные истории» и заняли ПЕРВОЕ место.
Черкасов Данил представил салат «Витаминная бомба» и морковные котлеты, Ахлюстина Алиса – лодочку из баклажанов и свекольные котлеты, Краснова Мария – пирог.

Поздравляем победителей и учителя технологии Наталью Валерьевну Замарину!

Кира КОРСАКОВА



ОПРОС

5 марта был проведен опрос по организации и качеству питания в нашей школе среди учащихся 5-х классов, представляем результаты анкетирования по основным вопросам.

УДОВЛЕТВОРЯЕТ ЛИ ВАС СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ?

ДА-50
НЕТ-6
ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ-13

НАЕДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ШКОЛЕ?

ДА-29

ИНОГДА-27

НЕТ-7

НРАВИТСЯ ПИТАНИЕ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ?

ДА-25

НЕТ-0
НЕ ВСЕГДА-38

ЕСЛИ НЕ НРАВИТСЯ, ТО ПОЧЕМУ?

НЕВКУСНО ГОТОВЯТ-12

ОДНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ-4

ГОТОВЯТ НЕЛЮБИМУЮ ПИЩУ-7

ОСТЫВШАЯ ЕДА-19

МАЛЕНЬКИЕ ПОРЦИИ-4

СЧИТАЕТЕ ЛИ ПИТАНИЕ В ШКОЛЕ ЗДОРОВЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ?

ДА-55

НЕТ-8

ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ МЕНЮ: давать чаще фрукты, салаты, каши, первые блюда, убрать колбасу.

ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО УЛУЧШЕНИЮ ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ: увеличить порции, разнообразить меню, блюда подавать более горячими. В ассортимент буфета добавить фрукты, салаты.

Насколько вреден СНЮС?

Многие подростки не понимают всей тяжести последствий употребления снюса. 17 января 2019 года Минздрав официально зафиксировал первую в РФ смерть подростка от употребления снюса.

Снюс очень опасен для здоровья, так как никотин вместе со слюной в высоких концентрациях попадает в кровь и мозг.

По данным Роспотребнадзора, употребление снюса — доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода и рака лёгких.

Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина по сравнению с курильщиками сигарет.

Одна подушечка никотиновой «конфетки» содержит 40 мг никотина, что приравнивается к **двум пачкам сигарет**.

Эта доза может привести к острому отравлению никотином, а впоследствии – к судорогам и нарушению дыхания. Он в любом случае **вызывает привыкание.**

Распространять его другим – значит, нарушать закон!

В 2015 году в Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» были внесены изменения, которые полностью запретили оптовую и розничную продажу сосательным табаком (снюсом)

За нарушение этого запрета грозит административная ответственность в виде штрафа: для граждан — в размере от 2 тысяч до 4 тысяч рублей; для должностных лиц — от 7 тысяч до 12 тысяч рублей; для юридических лиц — от 40 тысяч до 60 тысяч рублей (ч. 2 ст. 14.53 КоАП РФ).

