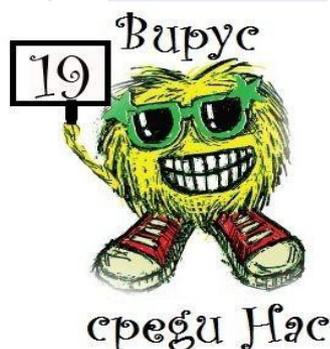


Важная информация о разных учебных событиях



ВИРУС



Школьная газета для обучающихся, учителей и родителей

февраль 2023

Тема выпуска:
ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ

КОЛОНКА РЕДАКТОРА:

Наша школа уже второй год принимает активное участие в областном социально-педагогическом проекте «Здоровье нации!».

В 2022 году мы заняли 2 место на муниципальном уровне!

В этом выпуске мы хотим поделиться, какие интересные и увлекательные события произошли в нашей школе по теме «Здоровье»!

Приятного чтения!



ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ



Важное о конкурсе

В этом выпуске:

О здоровье с интересом	2
Урок биологии в 8 классе «Нарушения и гигиена ОДС»	5
Интервью медицинского	7
Здоровье и спорт	11
Шеф в школе	13
Спорт—это жизнь, целая жизнь и даже немножечко больше!	16
Наши спортсмены	18
Как хорошо на свежем воздухе с	20
Наше творчество	21

Девиз проекта:

**«Здорово
быть
здоровым!»**



Цель проекта:

Воспитание культуры здорового образа жизни подрастающего поколения на основе духовно-нравственных ценностей, сложившихся в процессе культурного развития России (согласно Стратегии развития воспитания в

Российской Федерации на период до 2025 года):

- * *человеколюбия;*
- * *справедливости;*
- * *чести;*
- * *совести;*
- * *воли;*
- * *личного достоинства;*
- * *веры в добро;*
- * *стремления к исполнению нравственного долга* перед

О здоровье с интересом

К началу текущего учебного года в нашей школе произошли инфраструктурные и содержательные изменения: создан Центр образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка роста», который стал базой проведения для многих мероприятий.

Недавно к нам приезжал учитель трезвости из города Нижний Тагил *Вишивцев Александр Владимирович*, который в рамках «Единого дня профилактики» провёл со старшеклассниками беседу на тему вреда алкоголя с социальной



точки зрения.



Это подвигло руководителя Центра образования «Точка роста» и учителя биологии и химии *Салтанову В.М.* на проведение опыта с целью объяснения вреда алкоголя и некоторых других напитков, их влияния на здоровье человека с помощью оборудования центра по химии с одновременным выведением результатов на экран.

На уроке ученики выступили в качестве лаборантов и провели исследование по установлению рН-среды следующих образцов:

1. Сладкая газированная вода;
2. Алкогольные напитки (пиво, вино);
3. Водопроводная вода;
4. Минеральная вода с газом;
5. Минеральная вода без газа.

Исследование показало, что первые три упомянутые напитка имеют кислую среду: в случае постоянного их употребления человеком нарушается гомеостаз, т.е. способность организма



поддерживать оптимальную жизнедеятельность, что приводит к огромному количеству заболеваний. Остальные пробы показали менее кислую среду, близкие к нейтральной, то есть более безопасные.



Учителем были даны исчерпывающие объяснения и доказательства того, что алкоголь, помимо уже упомянутого воздействия, оказывает подавляющее действие на центральную нервную систему, а алкоголизм – очень тяжёлое заболевание, вызываемое систематическим

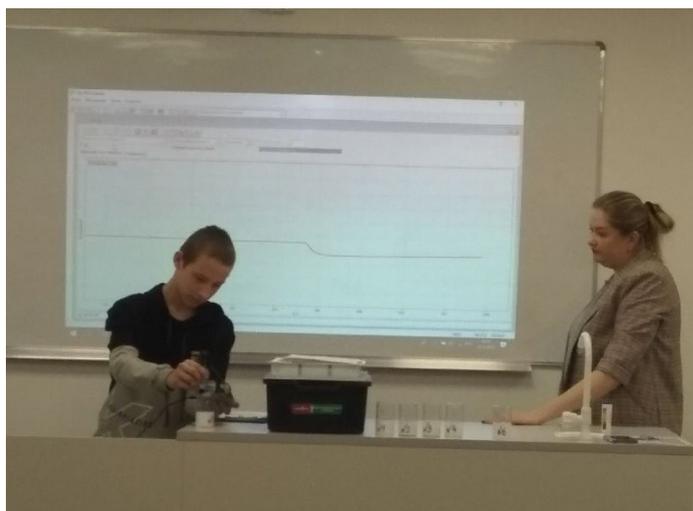
принятием спиртных напитков.

Его симптомами являются постоянная потребность в алкоголе, психические, соматические и неврологические нарушения, уменьшение

раза больше, чем у здоровых непьющих женщин, различных заболеваний в области гинекологии, в основном ведущих к бесплодию. Мозг является самым активным потребителем энергии. Алкогольное слабоумие, развивающееся при длительном употреблении алкоголя, является результатом гибели мозговых клеток.

Необратимые последствия интенсивного употребления алкоголя: повреждения мозговых функций, обусловленные поражением клеток коры больших полушарий — «думающей» области головного мозга. Вскрытие умерших даже в относительно молодом возрасте алкоголиков часто показывает существенное истощение мозга, особенно коры больших полушарий.

Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех системах человеческого организма. В настоящее время доказана пагубная роль алкоголизма в развитии острых и хронических заболеваний.



Баланс	Вода (напиток)	Влияние на здоровье	
Щелочной pH	10.0	Структурированная вода (pH 8.8-9.5)	Наилучшее
	9.0	Негазированная бутилированная вода, на основе измерений 9-ти популярных марок (pH 6.9-8.1)	Хорошее
Нейтральный pH	8.0		
	7.0	Водопроводная вода (pH 7.0)	Нейтральное
Кислотный pH	6.0	Газированная бутилированная вода, на основе измерений 7-ми популярных марок (pH 4.8-5.3)	Плохое
	5.0		
	4.0	Пиво, вино (pH 3.0-4.5)	Худшее
	3.0	Сладкие газированные напитки, на основе измерений 5-ти популярных марок (pH 2.5-2.7)	Наихудшее

Урок биологии в 8 классе «Нарушения и гигиена опорно-двигательной системы»

Педагог и руководитель Центра образования «Точка Роста» *Салтанова В.М.* провела занятие «Нарушения и гигиена опорно-двигательной системы» по биологии с обучающимися 8 класса с целью обеспечения усвоения ими знаний о возможных заболеваниях опорно-двигательной системы и их профилактики, показать роль физических упражнений и труда для формирования скелета и развития мышц, воспитывать разумное отношение к своему здоровью как самой большой ценности нашего общества.

В начале занятия с заранее подготовленным докладом «Заболевания опорно-двигательного аппарата» в сопровождении презентации выступили ученицы *Скорородова Д.* и *Хуторная Е.*

Викторией Михайловной на



этот урок был приглашён педагог Центра образования «Точка роста» и учитель ОБЖ *Чернышев С.Ю.*, который продемонстрировал обучающимся с помощью оборудования, как оказывать первую помощь при переломах, а затем сами ученики попробовали повторить все действия, научиться этому необходимому в жизни умению.

Затем *Виктория Михайловна* предложила провести детям



К сожалению, простой в исполнении эксперимент показал, что у половины детей уже наблюдаются искривления позвоночника. Они сами верно предположили, что причиной этому стали неправильное положение тела за столом и недостаток физической активности.



Буйских К. заранее подготовил некоторые упражнения, которые отлично подходят для того, чтобы выполнять их утром для хорошего начала нового дня, и в конце занятия продемонстрировал их одноклассникам, которые с большим удовольствием и позитивом повторяли их. Костя по просьбе учителя объяснял, какие группы мышц активно задействованы при

выполнении каждого упражнения.



Интервью медицинского работника школы

В связи с открытием центра интерес обучающихся к преподаваемым здесь дисциплинам возрос. Так, ученица 9 класса Скороходова Ангелина решила выбрать такую тему для написания индивидуального проекта: «Витамины — жизненно важные биологически активные вещества», а чтобы он получился ещё более познавательным и интересным, девушка провела интервью с медицинским работником нашей школы Дурнициной Светланой Николаевной.

А.: — Действительно ли витамины так полезны, как о них говорят?



С. Н.: — Да, это действительно так! Хотя витамины не имеют для нас энергетической или строительной ценности, но без них очень быстро нарушаются все обменные процессы и

организм погибает. Витамины участвуют в обмене веществ, поддерживают баланс минералов, обеспечивают защиту клеток, способствуют их росту и развитию всего организма. А вот нехватка витаминов проявляется рядом патологических реакций с дальнейшим развитием тяжёлых осложнений вплоть до смерти человека. Например, авитаминоз С приводит к развитию цинги, дефицит витамина А — к куриной слепоте, гиповитаминоз D особенно опасен для детей первых трёх лет жизни (проявляется рахитом) и людей

А.: — Можно ли считать синтетические витамины полноценным заменителем натуральных, содержащихся в продуктах питания?

С. Н.: — Химическая структура натуральных и синтетических витаминов идентичны.



Конечно, наиболее полезными, в том числе в части усвоения, являются витамины из фруктов, овощей, ягод и других продуктов питания, причём желательно необработанные, поскольку микронутриенты в таком случае находятся в максимально активных формах.

Однако не следует забывать, что все витамины имеют рекомендуемый уровень суточного потребления. Например, для витамина D этот уровень составляет 200 МЕ. Такое количество витамина D содержится в 1 капсуле стандартной БАД к пище или в примерно 600 г сырой рыбы.

Также существует ряд состояний, при которых приём витаминов, произведённых промышленным способом, более предпочтителен, например, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, тяжёлом физическом труде, большом недостатке определённых витаминов.

Хотя все случаи индивидуальны, каждому человеку необходима консультация со специалистом по этому вопросу.

А.: — Дефицит каких витаминов испытывают жители Урала?

С. Н.: — Нехватка витаминов – это общая беда большинства россиян. Больше всего нам не хватает, конечно, витамина D, поскольку одним из условий его образования является воздействие солнечных лучей на кожные покровы. Мы проводим много времени в помещениях, на улице ходим преимущественно в закрытой одежде, да и солнечных дней в нашем регионе и стране в целом не так много. Даже июльское солнце не успевает восполнить недостаток витамина D.

А.: — Каковы будут Ваши рекомендации как специалиста по правильному сбалансированному питанию в зимне-весенний период для подростков?

С. Н.: — Растущему организму особенно необходимо полноценное, сбалансированное питание, включающее в себя микроэлементы и витамины. Зимняя пища должна быть более калорийна, но при этом должна содержать полноценный набор всех нужных организму веществ: углеводы, белки,



жиры и клетчатка. Зимой ежедневно в меню школьника должны содержаться животные жиры и белки, т. к. именно они влияют не только на физическую деятельность, но и на умственную. От недостатка белков и жиров страдает весь организм. В частности, мозг, кости, кожа,

иммунная система.

Источниками жиров и белков являются мясо, рыба, яйца, рыбий жир, сливочное масло, сыр, сметана и др. Необходимы также растительные жиры.

Их источниками служат все растительные масла: подсолнечное, оливковое и др. масла, также орехи, семечки. От недостатка растительных жиров может замедлиться рост ребёнка, может пострадать его нервная система, кишечник.

Кроме того, ежедневно в рационе питания школьника должны присутствовать углеводы. Именно они являются основой нашего организма, насыщают энергией и способствуют пищеварению. Источниками углеводов являются крупы (гречневая, рис), макароны, отруби, хлеб, варёный картофель и прочее. Если не употреблять углеводы ежедневно, то могут появиться проблемы с ЖКТ, слабость, частая переутомляемость.

Клетчатка улучшает процесс пищеварения, увеличивает скорость прохождения пищи в ЖКТ, поглощает жиры, токсины и слизь из желудка и кишечника, очищает толстую кишку от застарелых шлаков, повышая всасываемость питательных веществ. Источники клетчатки: овощи, фрукты, бобовые культуры. Школьники обязательно должны есть клетчатку, именно она является главным источником витаминов для растущего организма.

Итак, **сбалансированное питание** не только подростка, но и взрослого, **выглядит так:**



Здоровье и спорт

На базе ЦО «Точка роста» также прошла одна из «Классных встреч РДДМ» — это проект, в рамках которого успешные и известные люди встречаются с ребятами, рассказывая о себе и своём профессиональном пути, стараются поделиться с детьми опытом и знаниями. Активисты в открытой и неформальной беседе могут расспросить героя обо всём: о личной жизни, карьере и профессиональном успехе. Или попросить совета.

Героем одной из таких встреч стал *Евгений Марков* — член сборной России по скайраннингу и ски-альпинизму, многократный победитель международных и



национальных соревнований и серебряный призёр мировой серии экстремальных гонок Red-Bull400. Организаторами встречи стали активисты первичной организации РДШ и советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными



Мы назвали нашу встречу «Сто вопросов чемпиону», поскольку главная цель мероприятия заключалась в том, чтобы узнать что-то важное о спорте не из учебников и энциклопедий, а из беседы с человеком, связавшим со спортом всю свою жизнь, чтобы научиться быть любознательными, заинтересованными собеседниками и попытаться осмыслить полученную информацию через личное участие в общении с чемпионом.

Евгений Марков
ворвался в российский



скайраннинг и трейлраннинг, его имя стало не просто известным каждому, кто хоть немного интересуется бегом в горах, но уже служит синонимом скорости. Скорости в условиях, где нормальному человеку трудно просто ходить. Поневоле задумываешься: чем ещё



ШЕФ В ШКОЛЕ

Активисты *Российского движения школьников* и самый вкусный проект «Шеф в школе», организованный под руководством российского шеф-повара *Константина Ивлева*, в новом учебном году объединили свои усилия, чтобы сделать школьное питание еще вкуснее. Наша команда *РДШ* под руководством *Мелеховой С.А.* и *Гаевой С.С.* активно включилась в реализацию данного проекта, поддержали и классные руководители со старшеклассниками.

Ведущие Кулинарного поединка – члены совета старшеклассников *Фетисова Юлия* и *Шобакова Ольга* – рассказали участникам о профессии повара и направлениях проекта. Просматривая видеосюжеты, ученики убедились в том, что проект существует не

первый год и в нём с большим интересом участвует большое количество школьников. Командам было предоставлено право приготовить три блюда:



салат, выпечку и витаминный напиток. Используя оборудование Центра образования «Точка роста», команды изучили рецептуры, разработали меню и технологические карты. Необходимо было также определиться с набором продуктов, подумать о

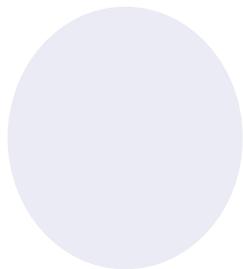
внешнем виде и безопасности при приготовлении блюд.

И вот настал этот волнительный день!

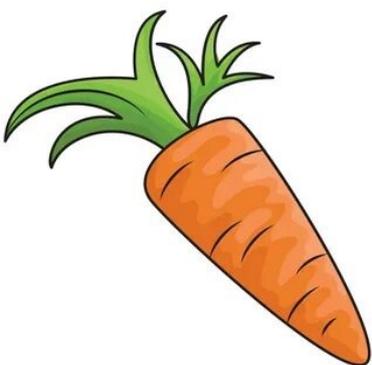
Кулинарный поединок – это не просто мастер-класс по приготовлению блюд, а настоящие гастрономические соревнования, которые мы

решили
провести не
где угодно, а
в школьной
столовой с
новейшим
оборудованием.

Школьная
кулинарная
битва РДШ, в
которой
сошлись две



команды
школьников –
«Медведи» и
«Без
названия» (Вы
подумаете, какое
же странное
название
команды, однако,
здесь есть смысл:
ребята захотели,
чтобы их команда
приобрела или
заслужила своё
имя в ходе
кулинарного
поединка).
Наставником



команд был назначен студент-практикант Высокогорского многопрофильного техникума Андрей Чернышев. Участники кулинарного поединка, наши старшеклассники, рассказали и показали, как готовить необыкновенно вкусные блюда и завершили мастер-класс за столом — кому же



не понравится такой аппетитный праздник! Наши участники боролись за звание чемпиона и приготовили любимые блюда, которые могут появиться в школьной столовой. Проявили творчество и в стандартные рецепты блюд внесли свои коррективы, отчего



Спорт – это жизнь, целая жизнь и даже немножечко больше!



Четыре выпускника нашей школы в 2022 году поступили в учебные заведения спортивного профиля, выбрали специальности учителя физической культуры и

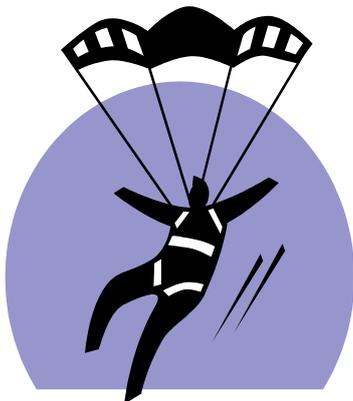
тренера. Это случилось благодаря тому, что спортивная жизнь в школе бьёт ключом и педагоги являются примером для своих учеников.

В этой рубрике мы расскажем о наших педагогах-наставниках.



О спорт, ты мир!

© Пьер де Кубертен



Орлов Владимир Петрович

Орлов В. П. много лет занимается с нашими спортсменами, прививая им любовь к лёгкой атлетике и лыжам. Педагог является для учеников большим примером:

участвует во всех соревнованиях муниципального уровня и занимает призовые места. Тренер воспитал огромную плеяду спортсменов. За большой труд Владимир Петрович

награжден медалью Горноуральского городского округа "За преданность педагогической профессии", его именем названы ежегодные соревнования по лёгкой атлетике, проводимые в

Новожилова Елена Владимировна

Елена Владимировна — учитель начальных классов. Педагог — активный участник всех школьных и муниципальных спортивных соревнований:

забег в гору, лыжные гонки, лёгкая атлетика. Учитель является победителем и призером этих соревнований.

Мы взяли интервью у Елены Владимировны.



Интервьюер:

— Елена Владимировна, скажите, чем отличается работа учителя физкультуры от учителя других предметных областей?

Елена Владимировна:
— На учителя физкультуры возлагаются обязанности не только вести уроки, но и прививать детям интерес к самостоятельным занятиям спортом, формировать навыки бережного отношения к своему здоровью.

Основными целями такого воспитания являются общее укрепление организма ребёнка, его закалывание; гармоничное развитие психических и физических качеств; обеспечение нормального физиологического развития организма; повышение работоспособности детей. Преподавателю физкультуры нужно так организовать урок, чтобы учесть интересы всех детей, в том числе и тех, которые имеют ограничения по медицинским показаниям. Современный педагог должен не просто передавать знания, а прививать любовь к активному образу

Соловьёв Вячеслав Даниилович

Молодой специалист, учитель физкультуры, тренер. Учитель активно тренирует школьную волейбольную команду. Результатом же эффективности работы тренера

являются различные соревнования, где игроки демонстрируют то, чему их научили. Вячеслав Даниилович организует участие команды в соревнованиях кустового,

муниципального, городского, регионального уровней. Школьная команда стала победительницей муниципального тура соревнований по волейболу и участвовала в областном туре,

где заняла 4 место. Наиболее яркими стали встречи с командой "Уралочка -НТМК-2" и их тренером Николаем Васильевичем Карподем. Популярность спортивной школьной секции обусловлена ещё

Интервью с Вячеславом Данииловичем:

— Какими качествами должен обладать детский тренер?

— Во-первых, он должен быть предан своей профессии, быть готовым преодолеть все трудности тренерской судьбы. Во-вторых, он должен любить детей, и эта любовь не должна быть абстрактной. Тренер

любит своих воспитанников за их трудолюбие, честность и непредсказуемость. Он вместе с ними радуется их успехам и переживает неудачи. В-третьих, тренер должен постоянно самосовершенствоваться. Главным источником его саморазвития должны быть проводимые им тренировки и соревнования. Наставник команды должен

постоянно заинтересовывать детей волейболом и быть с ними в доверительных отношениях. Сделать так, чтобы школьники ходили в секцию как можно дольше и с удовольствием, были успешны и вели здоровый образ жизни. Это одна из основных задач тренера.





Наша спо





ПЕРЕМЕННЫ





Как хорошо на свежем воздухе с друзьями!

1. Погода чудесная, тепло и солнечно. Ученики вместе с учителем ОБЖ Сергеем Юрьевичем Чернышевым прошли на лыжах дорогу в несколько километров. Всех ждало серьезное испытание – спуск с горки на лыжах и подъем. Несмотря на сложность, никто не побоялся и все благополучно преодолели дистанцию. Ребята освоили технику

подъема «лесенка» и «елочка». Участники лыжной прогулки получили заряд бодрости и веселья. Цель данного мероприятия – чтобы активный отдых стал привычкой наших школьников.



2. Получился замечательный лыжный воскресный поход. Очень повезло с погодой в -5 градусов — то, что надо для комфортной езды. Снега предостаточно, местами можно было наблюдать глубину больше, чем по колено. Снег лежал и на деревьях в лесу, что было сказочно красиво. Шли в комфортном ритме, местами было тяжело подниматься по склонам, даже с небольшим уклоном, но человек с нормальной физподготовкой на эти подъемы внимания не обратит. Спуски проблем не вызывали. Лес



завораживал своей тишиной и блестками снега на ветках деревьев. С маршрутом туристы справились, туристические лыжи не подвели. *Николаевы Саша и Степа, Дурницыны Максим и Артём* призывают всех желающих: "Ходите в походы, друзья, будем вместе развивать адекватную туристическую движуху!" Большое спасибо *Сергею Юрьевичу Чернышеву* за



Наше творчество

Наше творчество

МБОУ СОШ №19

Почтовый адрес:
Свердловская область,
Пригородный район,
с. Бродово
ул. Новая, д. 23

Телефон: 555-555-5555
Факс: 555-555-5555
Эл. почта:
proverka@example.com

Девиз организации

**НЕ СЛОВОМ, А
ДЕЛОМ!**

Детский хор:

Звучит всё время в школе,
Буквально с малых лет
– Не знаете вы что ли?
Куренье – это вред!
Ругают за куренье учителя ребят!
Беречь здоровье учат,
И каждый день твердят:
Сигарета – это яд.
Пусть запомнит стар и млад:
Даст она вам лишь склероз,
Рак, бронхит, туберкулёз.

Хор военных РФ:

Открыть готовы вам секрет
Мы всем подразделением!
Услышав, что куренье – вред!
Покончили с курением!
И даже строгий старшина
Забросил самосад!
– И перешёл на мармелад! Ать-два!
Солдат, всегда солдат!

Цыганский хор "Ромэн":

– Милая! Ты услышь меня,
Под окном стою я с гитарою...
– Голос твой охрипший,
Под гласами тени...
– Говорят врачи,
что это от курения...
– Ведь курил ты с детства,
Не дышал озоном
И от никотина стал совсем зеленым!



Главный редактор:
Салтанова В.М.
Тираж: 15
экземпляров

Посмеёмся!

В детстве моим
любимым
супергероем был
Супермен, потому
что он тоже
надевал
спортивный

