



# НОВОСТНАЯ СТРОЧКА

Школьная учебно-познавательная газета

Читайте в этом номере:

стр. 2



**«Региональное родительское собрание» и другие важные события...**

стр. 4



**«Опасность сигарет 21 века»**

стр. 10



**«Вам не расскажут это на уроках психологии!»**

стр. 6



**«Безопасность на каникулах»**

2

## **Самые свежие новости Прошедшего месяца**

### ***Всемирный день борьбы с ВИЧ/СПИДом.***

ВИЧ – одна из самых серьезных проблем здравоохранения, затрагивающая миллионы людей во всем мире. Разобщенность, неравенство и несоблюдение прав человека, пороки общества – причины из-за которых продолжается распространение ВИЧ.

1 декабря ежегодно отмечается Всероссийский день борьбы со СПИДОМ с целью повышения осведомленности о ВИЧ /СПИД. В рамках Всероссийской акции волонтеры нашей школы распространили брошюры.

### ***Региональное родительское собрание.***

Профориентация или выбор профессии – одна из самых ответственных и тяжелых решений, падших на плечи старшеклассников каждой школы, поэтому система научно обоснованных мероприятий, подготавливает молодёжь



В этот день партнерам из государственного и частного сектора предоставляется наиболее реальная возможность распространить информацию о статусе пандемии и содействовать прогрессу в профилактике лечения ВИЧ/СПИДа, а также ухода за больными людьми в странах высокой распространённостью болезни.

к выбору профессии с учётом особенностей личности. Так в нашей школе прошло региональное родительское собрание в онлайн формате, где представители министерства образования Сахалинской области, агентства по труду и занятости населения, представители техникумов и университетов рассказывали родителям детей из 9

и 11 классов о многих востребованных профессиях нашего времени, а также о мерах поддержки молодежи Сахалинской области и возможностях получения профессионального образования обучающихся с ОВЗ.



### ***Профориентационная работа с старшеклассниками.***

Лишь около трети подростков от 14 до 17 лет определились с выбором профессии (31%). Многие подростки могут сделать неправильный выбор профессии под давлением со стороны общества, родителей – поэтому 41% выпускников работает не по своей специальности. Если молодой человек покидает школу, не определившись с профессией, то это создает проблемы не только ему самому, но и вузам, работодателям.

### ***Новое поколение медицентра.***

Медицентр нашей школы все больше развивается, а ряды его пополняются – так 22 декабря прошло первое общее собрание с младшей группой медицентра. С новичками, основным составом

Чтобы помочь ученикам в выборе профессии 20 декабря в рамках профориентационной работы с старшеклассниками нашу школу посетила делегация из Сахалинского Государственного университета, с целью рассказать обучающимся о специальностях университета, правилах приема документов, количестве бюджетных мест различных направлений и о размерах стипендий.



медицентра, были проведены беседы о направлениях и блоках в медицентре нашей школы. Первое учебное занятие у младшей группы начнется уже в эту пятницу.



## Опасность сигарет 21 века

К сожалению, в последнее время подростки становятся подвержены разным вредным привычкам. Наиболее распространенной, вероятно, является курение. Но технологии не стоят на месте и свет увидели различные электронные устройства для курения, интерес к которым появился у многих школьников, которые раньше могли даже не задумываться о курении. Но что в себе скрывают эти новомодные девайсы, которые столь популярны в наши дни? Постараюсь вам рассказать об этом и предостеречь от их использования. Отмечу, что это не является пропагандой курения. Курение вызывает привыкание и приводит к непоправимым последствиям. Статья создана исключительно в ознакомительных мерах, чтобы оградить школьников от вредных привычек нового поколения.

Давайте сначала разберемся, почему эти устройства так популярны среди молодого поколения. Внешне они выглядят ярко, часто с бросающимися в глаза рисунками, кроме того, они очень компактны. Однако все это лишь для того, чтобы от-

влечь внимание подростка от пагубных последствий от использования этих продуктов.

Все электронные сигареты можно разделить на два типа: одноразовые и многоразовые. В последнее время среди молодежи повысилась популярность, так называемых, “одноразок”. Но что же они в себе скрывают? Очень часто материалы, которые используются для производства одноразовых электронных сигарет, ненадлежащего качества, и воздействие этих веществ может быть более губительным, чем никотин. Но, как бы то ни было, никотин был и остается главной угрозой для здоровья. В одноразовых курительных устройствах, как правило, используется солевой никотин высокой концентрации (от 20 мг до 50 мг), для сравнения, в обычных сигаретах концентрация никотина от 0,1 до 1 мг. Из этого становится ясно, что организм в большей степени подвергается отравлению никотином.

Но помимо “одноразок” свою популярность заполучили некие Вейп-устройства – это устройства, также предназначенные

для курения, но их отличительной особенностью является обслуживаемость, что позволяет использовать их многократно. Существует множество разновидностей этих девайсов, самыми популярными из которых, наверное, являются род-системы. Они привлекают подростков простотой обслуживания и малыми размерами. Для курения в них используются специальные никотиновые жидкости, в которых, как правило, тоже высокая концентрация никотина.

Различные электронные сигареты создавались не для школьников, продавать эти устройства лицам, не достигшим 18 лет запрещено, но многие подростки находят выход из этой ситуации, приобретая их через сторонних лиц.

Родители, будьте внимательны и разговаривайте с ребенком по этому поводу. Часто дети, следуя моде, сами не понимают всей опасности использования устройств для курения, а ваша задача им объяснить, какой вред здоровью это может принести, и что избавиться от никотиновой зависимости очень сложно.

Дорогой школьник, береги свое здоровье. Не ведись на рассказы сверстников

о том, что это неопасно и круто, не бойся отказать человеку, который желает нанести вред твоему здоровью. Никотин разрушает организм, вызывает сильнейшее привыкание, избавиться от которого очень сложно.

Откажись от мыслей о том, что новомодные устройства безопасны.

Не думайте, что курение помогает избавиться от стресса, это, зачастую, самовнушение, которое несет только негативные последствия.



Попробуйте найти предмет, который сможет отвлечь ваше внимание и помочь перестать нервничать. Это могут быть различные антистресс игрушки, или кубик-Рубика, и другие предметы небольшого размера, но приятные на ощупь и которые не приводят к пагубным последствиям.

*Куракин Даниил*



## Безопасность на каникулах

Совсем скоро наступят долгожданные зимние каникулы, а это и Новый год и Рождество. Мы искренне надеемся, что они будут радостными. Но не стоит забывать, что именно в период праздничных дней дома, на прогулках и в гостях вас могут поджидать самые неожиданные опасные ситуации. Чтобы избежать их или максимально сократить риск воспользуйтесь следующими правилами:

1. Соблюдай правила дорожного движения. В зимнее время на дороге больше опасностей. Будь осторожным и внимательным во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток. Не забудь прикрепить к верхней одежде светоотражающую повязку.

2. Соблюдай правила личной безопасности на улице. Не стоит разговаривать с незнакомыми людьми, садиться в незнакомый транспорт. Нельзя подходить и трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения подозрительных предметов в общественных местах, подъездах и т.д.

Необходимо сообщить взрослым, в полицию.

3. Соблюдай правила культурного поведения в общественных местах. Соблюдай правила охраны жизни и здоровья во время новогодних мероприятий.

4. Соблюдай правила поведения, когда ты один дома. Будь осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдай правила безопасности при включении и выключении электрического утюга, чайника и т.д.

4.1 Соблюдай временной режим при просмотре телевизора и работе за компьютером.

4.2 Необходимо осторожно обращаться с газовыми, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами. Находясь один дома, не открывай дверь незнакомым людям.

4.3 Не играй с острыми, колющими и режущими, легковоспламеняющимися и взрывоопасными предметами.

4.4 Не употребляй лекарственные

препараты без назначения врача, наркотики, спиртные напитки, не кури и не нюхай токсические вещества.

5. Остерегайся гололёда, во избежание падений и получения травм.

5.1 Не играй вблизи зданий, с крыш которых свисает снег и лёд.

5.2 Необходимо быть осторожным, внимательным на улице, при переходе дороги, соблюдать правила безопасности при прогулках в лесу, вблизи водоемов.

5.3 Будь осторожным на льду. При недостаточной толщине (до 15 см) нельзя выходить на лёд. Запрещается пребывание на реке, водоеме в период зимних каникул. Кататься на санках, лыжах, коньках в незнакомых, непригодных для этого местах, – опасно.

5.4 При очень низкой температуре воздуха не рекомендуется выходить на прогулку во избежание обморожения кожи.

6. ЗАПРЕЩАЕТСЯ находиться на улице без сопровождения взрослых после 23.00 часов (учащимся 5-11 классов), после

21.00 – учащимся 1-4 классов.

7. ЗАПРЕЩАЕТСЯ

управлять транспортными средствами без соответствующих документов.

8. ЗАПРЕЩАЕТСЯ играть с открытым огнём.

9. ЗАПРЕЩАЕТСЯ организовывать и проводить игры вблизи проезжей части дороги, вблизи водоемов, на стройплощадках.

10. ЗАПРЕЩАЕТСЯ приобретать и использовать пиротехнические средства, представляющие угрозу для жизни и здоровья людей.

Правила поведения детей в общественных местах во время проведения праздников, новогодних ёлок и в других местах массового скопления людей.

Если вы поехали на новогоднее представление с родителями, ни в коем случае не отходите от них далеко, т.к. при большом скоплении людей легко затеряться.





## *Следует:*

- Подчиняться за-  
конным предупре-  
ждениям и требованиям  
администрации, милиции и иных  
лиц, ответственных за поддержа-  
ние порядка, пожарной безопас-  
ности.

- Вести себя уважительно по от-  
ношению к участникам массо-  
вых мероприятий, обслуживаю-  
щему персоналу, должностным  
лицам, ответственным за поддер-  
жание общественного порядка и  
безопасности при проведении  
массовых мероприятий.

- Не допускать действий, способ-  
ных создать опасность для окру-  
жающих и привести к созданию  
экстремальной ситуации.

- При получении информации об  
эвакуации действовать согласно  
указаниям администрации и со-  
трудников правоохранительных  
органов, ответственных за обес-  
печение правопорядка, соблюдая  
спокойствие и не создавая пани-  
ки.

## *Правила поведения на обще- ственном катке.*

Коньки нужно подбирать точно  
по ноге: только в этом случае го-  
леностопные суставы получают хо-

рошую поддержку, а вывихи и  
растяжения суставов будут прак-  
тически исключены. Лучше всего  
надевать коньки на шерстяные  
носки. Шнуровать коньки нужно  
тщательно. Коньки должны си-  
деть плотно, но перетягивать  
шнуровку нельзя, иначе ноги оне-  
меют. А потом смело вставайте  
на коньки и катайтесь в свое удо-  
вольствие.

## *Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:*

- Бросать на лёд мусор или лю-  
бые другие предметы. Пожа-  
луй-ста, пользуйтесь мусорными ба-  
ками.

- Приносить с собой спиртные  
напитки и распивать их на терри-  
тории катка.

- Находиться на территории кат-  
ка в состоянии алкогольного или  
наркотического опьянения.

- Портить инвентарь и ледовое  
покрытие.

- Выходить на лёд с животными.

- Во время катания на льду могут  
появляться трещины и выбоины.  
Во избежание неожиданных па-  
дений и травм будьте вниматель-  
ными и аккуратными.



## **Правила поведения зимой на открытых водоёмах:**

- Не выходите на тонкий неокрепший лёд
- В случае крайней необходимости перехода опасного места на льду завяжите вокруг пояса шнур, оставив за собой свободно волочащийся конец, если сзади движется товарищ. Переходите это место с большим шестом в руках, держа его поперек тела.
- Помогая провалившемуся под лёд товарищу, подавайте ему в руки пояс, шарф, палку и т. п. За них можно ухватиться крепче, чем за протянутую руку, к тому же при сближении легче обломить кромку льда.
- Попав случайно на тонкий лёд, отходите назад скользящими осторожными шагами, не отрывая ног ото льда.
- Не ходите с грузом за плечами по ненадежному льду. Если этого нельзя избежать, обязательно снимайте одну из лямок заплечного мешка, чтобы сразу освободиться от него в случае провала.
- При провале под лёд не теряйтесь, не пытайтесь ползти вперед и подламывать его локтями и грудью. Постарайтесь лечь "на спи-

ну и выползти на свой след, а затем, не вставая, отползти от опасного места.



## **При проламывании льда необходимо:**

- Избавиться от тяжёлых, сковывающих движения предметов.
- Выбираться на лёд в месте, где произошло падение.
- Выползать на лёд методом «вкручивания», т.е. перекатываясь со спины на живот.
- Втыкать в лёд острые предметы, подтягиваясь к ним.
- Удаляться от полыньи ползком по собственным следам

Особенно опасен тонкий лёд, припорошенный снегом.

Следует помнить, что наиболее продуктивные – это первые минуты пребывания в холодной воде, пока ещё не намокла одежда, не замёрзли руки, не развились характерные для переохлаждения.

***Васильева Алина***



## **Вам не расскажут это на уроках психологии!**

Управление стрессом и повышение стрессоустойчивости.

Сегодня в нашем мире большое количество людей испытывает стресс в разных жизненно-важных для них ситуациях, будь это совещание, выступление или ссора с близкими. Но зачастую стресс испытывают не только взрослые, но и обычные школьники. Они проходят через физические и психологические перегрузки, сталкиваются с трудностями в работе, внешкольная жизнь также полна забот, и ребята постоянно испытывают нехватку времени. Все это приводит к различным проявлениям стресса: усталости, раздражительности, потере ощущения радости и даже ухудшению состояния здоровья.

И так, как же уберечь себя от стресса?

Вот несколько простых, но действительно полезных советов на будущее для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс.

1)Пытайтесь замедлить темп Ва-

Постоянная занятость и спешка выливаются в недомогания, психологические и физические. Уже не говоря о том, что в погоне за успехом, благосостоянием и всяческими «надо» мы теряем время и пространство для наслаждения жизнью и душевного общения с близкими. Поэтому пытайтесь заранее планировать рабочий день и чередуйте интенсивную работу с отдыхом. Не старайтесь быть человеком, который все успевает. Это невозможно. Рабочие и домашние дела выполняйте в соответствии с их приоритетом. От каких-то обязанностей откажитесь вовсе.

2)Высыпайтесь. Несомненная польза сна заключается в возможности эффективно восстанавливать силы, черпать необходимые резервы для дневного времяпрепровождения. Спокойный, качественный сон позволяет восстанавливать клетки центральной нервной системы, является мощной профилактикой многих заболеваний, укрепляет иммунитет.



Сон имеет особое значение и для психического здоровья человека, а особенно для школьника. Если ученик выспался, то он активно участвует в уроках и быстро включается в работу.

3) Старайтесь отвлечься. Переключитесь на занятия, которые вызывают у вас положительные эмоции: поход на концерт, чтение, прогулки с друзьями или простое прослушивание любимых песен. Также если вы испытываете чувство какой-то тревоги, вам может помочь обычный разговор с близким человеком, который выслушает и даст нужный совет. Вы не раз, наверное, замечали за собой, что, когда вам эмоционально плохо, настроение вам могут поднять друзья своими шутками и разговорами, они всегда могут поддержать, если не словами, то тёплыми объятьями.

4) Снять эмоциональное напряжение также поможет физическая нагрузка. Люди, которые занимаются спортом регулярно, наверняка скажут вам, что чувствуют себя прекрасно как физически, так и эмоционально. Это происходит потому, что во время физических упражнений в мозгу вырабатываются нейромедиаторы, которые отвечают за хорошее

настроение и уменьшают содержание в крови гормона стресса — кортизола. Вот как работают физические нагрузки:

Упражнения уменьшают беспокойство. Я выяснила, что после школьной физкультуры активность мышц уменьшается. Дети становятся более спокойными.

Упражнения улучшают аппетит и качество еды. Ребята, которые регулярно тренируются, как правило, больше едят и отдают предпочтение полезной пище. Полноценное питание помогает организму успешно справляться со стрессом и его последствиями.

Упражнения повышают самооценку. Попробуйте вспомнить свои ощущения после тренировки. Обычно после занятий мы хвалим себя за проделанную работу и за то, что не поленились и пошли в спортзал. И уровень стресса падает.

Итак, мы в очередной раз убедились в том, что регулярные физические нагрузки улучшают настроение и помогают бороться со стрессом.

5) Записывайте, все что приходит



Вам в голову. Чем это полезно? Когда Вы записываете свои мысли, различные ситуации, а возможно даже идеи будущего происходит структуризация мыслей, наведение порядка в голове. Этот творческий процесс очень эффективен, отвлекает Вас от текущих проблем, голова очищается и спадает напряжение. В дальнейшем вы сможете рассмотреть некоторые ситуации под другим углом. Я лично пробовала этот метод, и могу сказать, что он реально работает, это похоже на ведение личного дневника, минус только в том, что его могут прочитать.

Стресс - явление социальное. И полностью оградиться от него просто невозможно. Порою, мы провоцируем ненужные конфликты, в которых можем быть даже не правы и проявляем агрессию к родным людям. Стресс очень плохо действует на здоровье, а у взрослых людей даже возникают инфаркты и инсульты. Здоровье — очень важный фактор для человека, второго, как мы знаем, уже не купишь. Я предлагаю относиться друг к другу вежливее и добрее, помогать в каких-то либо простых просьбах и внимательнее относиться к чужим проблемам. От

стресса не сбежишь, но мы можем уменьшить его воздействие на нас. Я надеюсь, что моя статья помогла или хотя-бы немного улучшила вашу жизнь. Жизнь в постоянных переживаниях и страхе утомляет и истощает организм. Уметь справляться со своим стрессом — значит обеспечить себе жизнь, полную положительных моментов. Следуя советам из этой статьи, вы значительно повысите свой уровень сопротивляемости лишним расстройствам.

*Макарова Арина*

