



Поздравляем педагогов и учащихся с результативным выступлением в февральской лыжной эстафете



Колонка редактора

Тираж 30 экземпляров

В этом номере читайте

Колонка редактора
Месячник «Служу Отечеству!»
Проект «Будь здоров!» набирает обороты
Курить—здоровью вредить!

Всем привет!

На дворе почти весна! По календарю—последние деньки февраля, зимнего месяца. Они к тому же масленичные! Гуляем!!!

Февраль богат мероприятиями, так как по традиции в школе «Служу Отечеству!»



Мемориал в Сергуловке очищен

Учительница усадила многих за парты: ребята приняли участие в возложениях к памятникам своим землякам. 20 февраля вышел номер «Служу Отечеству!»

В честь Дня здоровья: любимая всеми игра — лыжи. Основная подготовка, полоса препятствий, сборка автомата, поднос снарядов, сборка автомата, поднос снарядов, сборка автомата, поднос снарядов. Как и в прошлом году ни победителей, ни проигравших нет—дружеская ничья!



В честь празднования Дня защитника Отечества на территории села состоялись лыжные соревнования. Отрадно, что активными участниками были и учащиеся, и учителя. Пьедестал наш!!!
МОЛОДЦЫ!
АЛЕКСАНДРА



Всегда горжусь, что служил



Подсезерцев А.Н. 1985 год

Александр Подсезерцев служил в Советской армии 2 года (1982-1984). Как положено, был в учебке полгода: строил запасные аэродромы на острове Псковской области, а потом отправили на фронт. Вспоминает Александр Николаевич, — в ракетные войска назначения. Полтора года был в отдельном инженерно-

«...»
 Александр вспоминает с теплотой. В отличие от некоторых не напрасно потерянным. «Армия научила подчиняться, там я приобрел навыки, повзрослел, стал умнее. Впервые осознал, какая это жизнь.»

«...и оценить по пятибалльной шкале период армейской жизни, — это невозможно! Вообще-то я всегда горжусь, что служил в армии!» - так

завершил свой короткий рассказ Подсезерцев А.Н.

Сергей Леонидович Шамбер проходил срочную службу в 2006-2008 годах в Самарской области, в посёлке городского типа Рошинском. В Сухоложском горвоенкомате просился служить в морфлот, а отправили в спецназ ВДВ.

Армия сделала меня человеком.
 «Первый прыжок с парашютом — преодоление страха!» — вспоминает Сергей Леонидович. — Никакой страховки. Приказ, и ...летишь. Всего солдату положено прыгнуть не менее 6 прыжков»

« Два года, проведённые в армии, считаю благодатным временем. Когда начинаешь ценить родителей. Помню, как наверно читал письмо из дома. Меняет армия молодых парней на настоящих мужчинами,» - такое заключение сделал наш рассказчик.

Об этом мечтают Гришковский Кирилл и другие ребята из нашего класса. Они уже сейчас физически готовят себя к службе. Подтягиваются на перекладине, участвуют в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.

«...по контракту служит его брат Руслан Унесихин. Он тоже мечтает о заманчивых перспективах военной карьеры. Конечно, пожелаем ребятам успешного

исполнения желаний.



Солдат Шамбер С.Л. (слева)
 Страницу подготовила Глызина Н.П.

Служить? Конечно! Потом - по контракту



С
Л
У
Ж
У

О
Т
Е
Щ
Е
С
Т
В
У

Сказка «Выбор царства»

Авторы: Окунев Артём, Егиазарян Милана, Богданова Саша, Рябцева Даша

В некотором царстве в некотором государстве жили-были два царя близнеца. Цари Здоровило и Вредило. На протяжении нескольких лет они не общались. Но раньше в детстве были не «разлей вода», а со временем у них появились новые интересы, привычки и взгляды на жизнь.

Царь Здоровило вёл здоровый образ жизни, а царь Вредило стал курить, употреблять вредные напитки. И царь Здоровило сторонился своего брата.

Прошло много лет, каждый из них создал своё царство. В царстве Здоровилы все жители вели исключительно здоровый образ жизни, занимались сельским хозяйством: поля у них были плодородные, давали двойной урожай. Также было много фабрик по переработке мусора, на них стояли очищающие фильтры.

А в царстве Вредилы все имели вредные привычки и не следили за окружающей средой. Поля использовали для выращивания наркотических и табачных изделий. В реках текли вредные напитки, а заводы производили некачественные продукты питания. Со временем в царстве Вредилы экология ухудшалась, главной причиной этого были заводы, на которых не стояли очищающие фильтры, и жители, повсюду раскидывающие мусор.

В царстве Вредилы жила одна семья, она часто ходила к Вредиле с просьбой вылечить их отца, но Вредила ничем не мог им помочь. И тогда они они пошли на крайние меры: обратились к Здоровиле. Он не отказал в помощи и посоветовал следить за здоровьем. Семья решила попробовать

Через некоторое время отец выздоровел. Семья рассказала своим знакомым и друзьям о пользе здорового образа жизни. И тогда многие люди из царства Вредилы захотели перейти жить к Здоровиле.

Со временем царство Вредилы опустело. Он разозлился, но, увидев здоровых и счастливых людей, понял, что всю жизнь он поступал неправильно. Ему самому захотелось перейти к Здоровиле. Извинился Вредило перед братом, и тогда братья объединили царства и стали править вместе.

И я там был, мёд, соки пил, по усам текло, а рот не попало!

КОНЕЦ!

Наш 7-а класс в этом учебном году принимает участие в проекте «Будь здоров!» За это время мы **помогали** (очищали от снега памятник, территорию около Дома престарелых, отвозили воду жителям села), **предупреждали** (рассказывали о болезнях ВИЧ и СПИД, развешивали плакаты о борьбе с курением), **проводили опросы** (проводили опрос жителей села на тему «Курите ли вы?»), **снимали видео** (видео агитбригады и видео на тему «75 лет со дня Победы»), **проводили соревнования** (соревнования на отжимание, соревнования по лыжам, футбольный матч среди школ 10 и 11), **сочиняли** (сказка «Выбор царства»).

Больше всего мне понравилось проводить опрос «Курите ли вы?» среди жителей села, результаты опроса показали, что, к сожалению, курящих очень много.

Богданова Александра





е вредит здоровью. Но, если к этой пагубной привычке крайне опасно.

для детей и подростков обусловлен физиологией еще к растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Транспортирование легких у ребенка

ршается только к 12 годам. А

того позже — к 18, а у некоторых этот

тся до 21 года. Да и все остальные

работать во «взрослом» режиме только

после достижения человеком совершеннолетия.

При курении в кровь ребенка поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином. Основная задача гемоглобина заключается в транспортировке кислорода к клеткам тканей. Угарный газ проще присоединяется к гемоглобину, замещая кислород. При достаточной концентрации способен привести к смерти из-за кислородного голодания организма. Из-за чего у всех органов и тканей наступает «удушье» — недостаток кислорода. На этапе роста организма это становится большой опасностью.

Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закурил в младших классах школы, то уже к 12–13 годам у него могут появиться одышка и нарушение

се
го
м
по
сл
О
С
по

Даже при стаже курения в полтора
ям ученика! у подростков нарушаются
и дыхания.
Задумайтесь и
следите за курящими! врачи отмечают
ние самочувствия: кашель, одышку,
среди таких детей частые простуды и
а работу желудочно-кишечного тракта.
то возникают подростки с
пряются хроническим бронхитом.
ает быстрое привыкание. Очень сложно



в дальнейшем отказаться от курения. А какие
материальные затраты ожидают курящего! Выбор за
вами!

Планета 10

Просвирякова О.А.

МАЮУ СОШ №10

Куратор — Глызина Н.П.

Редактор — Русских А.