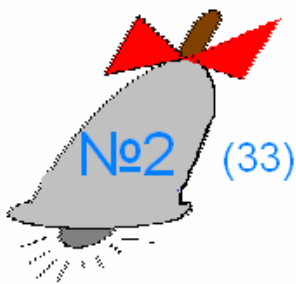


За здоровый образ жизни!!!

Перемена



Октябрь 2009г.

Специальный выпуск

Есть о чем сказать, а это значит
Будут и победы, и удачи!

Газета МОУ «Шелаевская средняя общеобразовательная школа»

«Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия»

Г.Гейне

Забота о детях – забота о нации



В соответствии с «Концепцией модернизации Российского образования на период до 2010 года» и национальной инициативы президента страны Ю.Медведева «Наша новая школа» сохранение и укрепление здоровья учащихся – важнейшая и приоритетная задача образовательного учреждения. Для ее решения в Шелаевской школе разработана Программа «Здоровье. Здоровый образ жизни», которая включает следующие модели:

- информирование,
- диагностика,
- занятия с учащимися и дошкольниками,
- занятия со взрослым населением.

Педагоги школы очень много внимания уделяют работе по этой Программе. Они используют для этого потенциал образовательного процесса, организуя работу через уроки, элементы здорового образа жизни внедряются во внеклассные мероприятия и досуг учащихся: походы, экскурсии, соревнования, поездки, творческие конкурсы, дни здоровья, выступления агитбригады- все это отвлекает детей от негативного влияния социальных факторов (вредных привычек).

Учебный процесс в школе организован в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.

Школа после капитального ремонта может с гордостью и уверенностью сказать, что для сохранения здоровья обучающихся условия созданы: новая мебель по возрасту детей, светлые классы, приятные для глаз стены.

Важно отметить, что большое внимание уделяется рациональной организации двигательной активности учащихся. В учебный план введены дополнительные уроки физической культуры, динамические паузы, действуют кружки и секции.

Важным средством укрепления здоровья школьников является организация полноценного питания. У нас оно двухразовое: горячие завтраки и обеды, что, бесспорно, свидетельствует о том, что школа заботится о здоровье детей.

Понимая важность проблемы алкоголизма, табакокурения и наркомании, в школе ежегодно проводится неделя «Школа за здоровый образ жизни». Каждый класс – ее участник, и, конечно, это оставляет след в душе детей. Безусловно, одним учителям эта работа не под силу. Именно поэтому у нас тесный контакт с родителями в этом направлении. В последние годы даже больше приходится работать именно с ними, так

как зачастую они бывают слишком лояльны к своим детям, мало контролируют их и, что очень важно, сами зачастую показывают нехороший пример своим детям: курят, употребляют алкогольные напитки, не видя в этом ничего дурного. А ведь дети берут пример с нас- взрослых, и поэтому, если мы хотим видеть их здоровыми, сами должны прежде всего помнить об этом.

Ежегодно школа делает анализ работы по Программе «Здоровье». И надо сказать, что проблемы у нас есть, и особенно в состоянии здоровья, поэтому работа должна вестись серьезно и с учащимися, и с родителями, и с населением.

Лавренко Т.В. – заместитель директора школы по воспитательной работе

Если хочешь быть здоров - закаляйся!



Любимый вид спорта - баскетбол



Утренняя зарядка



Здоровье человека – бесценный дар природы. Оно обеспечивает нам возможность вести полноценную жизнь во всех проявлениях. Разрушить свое здоровье можно, купить невозможно.
(из учебника ОБЖ)

Дорогие ребята!



Школа – это маленький мир, государство в государстве. В нем свои, порой негласные, законы, свои новшества и традиции.

И, конечно же, идет ежедневная борьба за успеваемость, борьба за

дисциплину и, прежде всего, – борьба за ваше здоровье.

Тематические недели, конкурсы стенгазет, беседы с врачами- наркологами, классные часы, лекции, дискуссии, ролевые игры, театрализованные представления, суды над наркотиками – колоссальный опыт, накопленный школой за ЗОЖ.

Алкоголизм, курение, наркомания, СПИД. За каждым из этих слов бесконечные вереницы судеб, мучительная боль, искалеченная жизнь. Мы не верим в то, что это может случиться с нами.

Оберегая себя, прикрываясь рутинной повседневной жизни, мы иногда становимся безразличными, отодвигаем чужие проблемы подальше в коридоры сознания, дабы не накликать беды. Но потом, растерянно оглядываясь, уже не можем подавить страшную в своей безысходности мысль: да, это случилось со мной.

Ребята, мы никогда не решим этих проблем, пока не научимся говорить нет, пока не перестанем верить в эти чудесные сказки тех, кто бесплатно предлагает вечный «кайф».

Мы не решим эти проблемы, пока будем оставаться слепыми и глухими к чужому горю тех, кто уже стал рабом этих вредных привычек, рабом этого дурмана, пока их не существует. А значит, нам пора действовать, пора бороться.

Мы рождены, чтоб жить достойно.

Нам все для этого дано.

Должны творить, вершить, не быть

спокойными,

Не падать вниз, а двигаться назло.

Подерягина Г.Л. – социальный педагог

Письмо в номер

Здравствуй, газета «Перемена»!

Решили вам написать ученики 6 А класса. Наш класс небольшой, но очень дружный. Классный руководитель нашего класса – Юрина Нина Васильевна. Она очень хорошо играет в теннис, волейбол и нас старается увлечь спортом и приобщить к здоровому образу жизни.

Все девочки нашего класса занимаются в танцевальном кружке. Со своей танцевальной программой мы участвуем в смотрах, конкурсах, концертах. Занятия танцами укрепляют наш организм, позволяют приобрести красивую осанку, стройную фигуру, вырабатывает силу воли, чувство коллективизма.

Мы очень любим возиться с малышами-учащимися 2 класса. Они такие забавные, шустрые. На переменках мы проводим с ними различные игры, конкурсы. Лучшая вожагатя среди нас – Жерлицына Оля. Она чаще всех бывает у малышей, даже водит их на завтрак.



Второклашки ее просто обожают. Все мальчики нашего класса в этом году решили записаться в различные спортивные кружки: футбол, волейбол, туризм, лапта, бокс. Лучшие футболисты класса – Бологов Артем, Волконитин Павел, Устинов Евгений. А вот Князев Денис начал заниматься боксом, и у него есть уже маленькие победы. Надеемся, что он еще прославит наш класс и нашу школу. С удовольствием занимаются в туристическом кружке Ханин Анатолий, Ерохина Елена, Букаренко Александр.

Мы очень часто ходим в походы. Особенно нам понравился велосипедный поход. Мы всем классом объехали все красивейшие места нашего села, любовались природой, учились разводить костер, играли в игры, пели песни.

Еще мы любим ездить на различных экскурсиях. Побывав на экскурсии в г. Старом Осколе, мы не только посетили краеведческий музей, но и научились кататься на коньках. Даже Нина Васильевна с нашей помощью стояла на коньках. Также понравилась поездка в г. Белгород, особенно запомнилось посещение зоопарка и парка отдыха. На каких только аттракционах мы не побывали: «Ромашка», «Гусеница», «Сатурн», «Колесо обозрения» и многие другие!

А когда мы были в музее с. Купино, то узнали, как развлекались ребята в далеком прошлом. Мы играли в старинные игры и забавы, ходили на ходулях, стреляли из арбалета.

Мы решили всем классом вести здоровый образ жизни, часто проводим различные классные часы, на которых говорим о вреде курения, алкоголизма, наркомании, проводим конкурсы рисунков. Девиз нашего класса – «В здоровом теле – здоровый дух». Мы хотим, чтобы все ученики нашей школы были здоровыми, не курили, поэтому мы часто проводим беседы, дискуссии с учащимися младших классов. Особенно активны Рудофилова Марина, Ерохина Елена, Алешина Дарья. Они сами делают интересные презентации и проводят конкурсы для младших классов.

Мы хотим обратиться ко всем учащимся нашей школы: «Занимайтесь спортом, не сидите возле компьютеров, больше гуляйте, ходите в походы – и ваша жизнь станет интересной и увлекательной».

Учащиеся 6^А класса**Приобщение к прекрасному может уберечь наших детей от вредных привычек**

В наше время нередко можно слышать от некоторых родителей слова о том, что учителя стали равнодушными к детям, что относятся к своей работе чисто формально. Про наших учителей Шелаевской школы этого не скажешь. Мы даже не будем говорить о том, сколько сил и времени они тратят на подготовку к урокам, как стремятся убедить учеников в необходимости получить прочные знания в школе, как учат их. Общение учителей и учащихся не заканчивается после звонка с урока. Даже представить нам трудно, что в какой-то школе такое имеет место. Хотим рассказать о том, как общаются наши дети со своими педагогами после уроков. Всевозможные кружки, коллективные творческие дела, внеклассные мероприятия, конкурсы – это у нас дело обычное. Но особое спасибо хочется сказать Аркатовой И.П. (классный руководитель 7Б), Синько Н.Г. (классный руководитель 10 А), Безшапочной Т.С. (классный руководитель 7А) за то, что они не считают за труд организовать для наших детей экскурсию, знакомят их с достопримечательностями нашей необъятной страны. Каждый согласится, что в наше время сплошного кризиса трудно собраться семьей, чтоб съездить куда-то вместе с детьми. А благодаря нашим учителям дети только за последние два года побывали в областном центре – Белгороде – городе первого салюта, совершили экскурсию по городу, посетили панораму «Огненная дуга», в зоопарке катались на пони, познакомились с достопримечательностями Валуйского района, посетили северную столицу – г. Санкт – Петербург, красоты и исторические памятники которой привели их в восторг, Купино Шебекинского района, где познакомились с народными промыслами, легендарное Прохоровское поле. Это не только своеобразный отдых, но и познание окружающего мира. Мы довольны тем, что вместо того, чтобы бесцельно болтаться по улицам, приобщаться к вредным привычкам, наши дети интересуются историческим прошлым, культурным наследием не только Белгородчины, но и всей страны.

Особое место занимают экскурсии по святым местам: Свято-Успенский Дивногорский монастырь, храм Игнатия Богоносца, Задонский монастырь Липецкой области. Во время посещения храмов и монастырей к ребятам не раз обращались священники с призывом вести здоровый образ жизни, который вытекает из нравственных устоев христианской морали. И это, мы надеемся, подействует на наших детей больше, чем нотации, которые мы им читаем.

В период осенних каникул учителя и родительский комитет запланировали поездку в Холки, исторический музей, ледовую арену г. Старый Оскол, пеший поход в Сухаревский храм. Радостно, что опять будет организован отдых наших детей, что, надеемся, спасет их от бесцельного времяпрепровождения, которое неизвестно чем может закончиться.

Спасибо вам, дорогие учителя, за заботу о детях и внимание к ним. Также спасибо говорим директору ЦДЮТур г. Валук Лобанову Владимиру Владимировичу и водителям Валуйской автоколонны Шаповалову И., Посохову С., Хохлову Ю., которые берут на себя организацию и ответственность за жизнь и безопасность наших детей во время этих поездок.

Родители учащихся 7а, 7б, 10а: Аридова О. А., Глебова О. П., Шелаева О. М., Базарова М. Н., Ерохина И. Ф., Солодилова Е. В.

Библиотека за здоровый образ жизни

Проблема наркомании среди несовершеннолетних с каждым годом становится все более острой. Еще лет десять назад, когда наркотики только начинали свое агрессивное наступление на нашу страну, можно было только говорить о группах риска. На данный момент, как утверждают специалисты, в группу риска входят все дети и подростки. Сегодня наркомания – бич нашей страны, угрожающий здоровью нации. И одно из лекарств против нее – правда о ней.

Общество, наконец, в полной мере осознало, что значит *здоровый образ жизни*. Наркомания и СПИД – это не проблема далеких стран, а наша реальная беда, от которой не застрахован никто.

Работа по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения становится не очередной кампанией, а планомерной частью работы школы, библиотек по пропаганде здорового образа жизни. Это работа со здоровыми детьми по их просвещению, предупреждению дурных привычек и недугов. Одним из основных направлений школьной библиотеки является пропаганда здорового образа жизни. Мы стараемся заострить внимание ребят на альтернативе наркотикам: рассказываем им о том, что каждый может заниматься любимым делом, спортом, творчеством, наконец, просто общаться с друзьями. С помощью различных форм и методов работы мы стараемся показать, какой насыщенной, интересной и яркой может быть жизнь, в которой нет места наркотикам, алкоголизму, табакокурению. Кроме традиционных форм и методов, в нашей библиотеке используются и новые возможности для разговора с детьми и подростками на эту тему. Формы работы выбирались с учетом возрастных особенностей каждой категории пользователей. Наиболее интересные из них – «Суд над сигаретой» – дискуссия с учащимися 9б класса, информационный час «Наркомания – тулик или здоровье» в 11б кл., игровая программа «Имею право» с учащимися 7а кл. Основная задача наших мероприятий – дать представление подросткам о правильном поведении в ситуациях, в которых может оказаться школьник, снизить вероятность их знакомства как с наркотиками, так и с другими одурманивающими веществами.

Помимо массовой работы, для всех категорий читателей в школьной библиотеке для раскрытия фонда литературы по здоровому образу жизни оформляются книжные выставки, тематические полки, уголки здоровья. Наиболее интересные из них – «Будущее без наркотиков», «Раздели чужую боль», «Выбери жизнь!», «Не преступи черту!». По запросам читателей подготовлены 13 тематических подборок по здоровьесбережению, составлено 8 информационных списков, выполнено 37 справок и консультаций.

Хочется надеяться, что общие усилия в борьбе за здоровый образ наших детей не пропадут даром и сегодняшняя молодежь скажет: «Мы за здоровый образ жизни!»

Зав. школьной библиотекой – Гредякина Г.А.

Мы тоже за здоровый образ жизни!!!

Расскажу вам о походе на природу.

День выдался чудесный. Ярко светило солнце, на небе ни облачка. Вначале мы познакомились с правилами поведения в походе, потом взяли мячи, скакалки, рюкзаки с едой и отправились в поход. Выбрали безопасный путь движения и через полчаса были на любимом месте на лугу. Время провели очень весело. Играли в футбол, лапту, проводили различные эстафеты. Ведь спортивные игры укрепляют мышцы рук и ног.

А какой вкусной и полезной для здоровья была наша каша, сваренная на костре!

После прогулки мы убрали луг от различного мусора, так как он вредит природе. Походы в природу – это здоровый образ жизни.

Рудофилов Миша, 2кл.

Вести из 3 класса

Полезные уроки

Сейчас очень часто можно услышать слова «здоровый образ жизни». На уроках ОБЖ и окружающего мира мы тоже говорили о здоровом образе жизни. Здесь мы узнали много полезного и важного для человека. Например, что нельзя курить, употреблять алкоголь и наркотики. Это все приводит к смерти или болезни. У курильщиков могут родиться дети-уроды. А алкоголь делает человека глупым, неуправляемым. Поэтому мы твердо решили, что никогда не будем пить спиртные напитки и курить. И вы, ребята, ведите здоровый образ жизни! И тогда ваша жизнь будет долгой и радостной.

*Кубаева Диана, Цыцорина Юлия,
Богатырева Дарья*

Витамины и спорт

Чтобы вести здоровый образ жизни, надо не только бороться с вредными привычками, но еще и правильно питаться. Каждый день надо есть продукты, богатые витаминами: яблоки, лимоны, бананы, свеклу, морковь, капусту. Особенно вредны для нас чипсы, жвачки, газированные напитки. А еще очень полезно играть в подвижные игры, делать по утрам зарядку, заниматься спортом. Надо не только самому все это делать, но и учить своих друзей и близких.

Разиньков Евгений

В нашем классе

В нашем классе проводятся «Уроки здоровья». На них мы учимся правильному поведению, узнаем, как избавиться от вредных привычек, как вести здоровый образ жизни. Мне особенно нравится слушать разные истории о вреде курения, о режиме дня, о здоровье. Наша учительница проводит с нами игры, тесты, тренировочные упражнения. Мы выполняем интересные задания, которые помогают нам быть здоровыми, добрыми, веселыми. Наверное, поэтому у нас такой дружный класс.

Короткова Анастасия

Здоровый образ жизни

В прошлом году у нас в школе проходило мероприятие «Наркотикам – нет!» Мы всей семьей принимали участие в конкурсе плакатов. Наркотики – это очень опасные вещества, из-за которых мы можем умереть молодыми. Но не только они опасны. Это так же курение, алкоголь. Эти вредные привычки постепенно будут укореняться, если мы не будем с ними бороться. Все эти вещества разрушают наше здоровье. Поэтому:

«Наркотикам – нет!

Курению – нет!

Спорту и здоровому образу жизни – Да!!!»

Трунов Степан

Все будет хорошо!

У каждого человека в жизни бывают моменты, когда он должен выбрать. Для одних выбор очевиден: надо делать так, как кажется правильным. Для других – это трудноразрешимая задача, и кто поможет решить эту задачу – от этого зависит результат. Будет ли курить и пить подросток, или учиться и заниматься спортом. От кого это зависит?

Во-первых, от друзей,
Во-вторых, от родителей,
В-третьих, от окружающих.

В нашей школе работу по формированию здорового образа жизни возглавляет социальный педагог Подерягина Г.Л.

В прошедшем учебном году все школьники стали активными участниками Недели «За здоровый образ жизни». В рамках этой Недели были проведены конкурс плакатов «Нет наркомании», выступление агитбригады «Наркотикам – нет», беседы.

Такая работа ведется в течение года. В каждом классе проводятся классные часы с целью формирования здорового образа жизни. Постоянно проводятся индивидуальные беседы, посещение на дому проблемных семей.

Учителя часто обращаются за помощью к Галине Леонтьевне и сообща находят выход из сложившихся ситуаций. Каждый ученик нашей школы может обратиться к ней со своими проблемами, чтобы уже завтра сказать: «Все будет хорошо».

Вереева В.Е., классный руководитель 8 класса



Биология учит беречь здоровье

Алкоголизм, курение, наркомания, СПИД. Практически каждый день мы сталкиваемся с этими словами. А где же, как не на уроках биологии, можно узнать о влиянии алкоголя, никотина, наркотических веществ, различных вирусов на организм человека, познакомиться с физиологическими механизмами воздействия этих веществ на различные органы и системы организма. Когда я училась в восьмом классе, этой проблеме очень много уделялось времени, ведь здесь мы изучали анатомию и физиологию человека. Какую бы тему мы ни изучали: пищеварение, нервная система, дыхание, выделение – всегда рассматривались вопросы влияния алкоголя и никотина на организм. А сейчас, учась в старших классах, как страшно узнавать, что наркотические вещества и алкоголь могут вызывать не только различные заболевания, раннюю старость и смерть, но и влиять на потомков. Ведь эти вещества вызывают различные мутации у родителей и их детей, и самое страшное – эти признаки передаются по наследству.

Мне хочется обратиться ко всем школьникам. Берегите свое здоровье и здоровье близких вам людей!

Солодилова Светлана, 11А класс

Снова победители!



Спортивный обзор



Привет, друзья!

Начало учебного года порадовало нас новыми спортивными победами.

В сентябре прошли районные соревнования по русской лапте. Наши девочки заняли 1 место, мальчики – 3. 30 сентября школьная сборная по лапте участвовала в зональных областных соревнованиях, проходивших в г. Бирюч, где тоже оказалась победительницей. После этого на областных финальных соревнованиях с 8 по 11 октября наши девочки заняли 2 место. Состав нашей команды: Татаринцева Оксана (11^А кл.), Шелаева Екатерина (10^А кл.), Козлова Елена (10^Б кл.), Гашкова Виктория (9^Б кл.), Косянчук Кристина (8 кл.), Тулякова Галина (8 кл.), Денякина Рубина (8 кл.), Шамраева Ольга (8 кл.), Макарова Марина (8 кл.).



В районных соревнованиях по мини-футболу команда наших мальчиков 1995-1996 годов рождения заняла 3 место.

Продолжают радовать нас и боксеры. На межобластном турнире по боксу наш Аридов Роман (7^Б кл.) занял 1 место в своей весовой категории и был награжден грамотой, медалью и ценным подарком.

Прошел школьный этап олимпиады по физической культуре. Победителями стали Подерягин Владимир (10^А кл.) и Шамраева Ольга (8 кл.).



Очередной раз, участвуя в конкурсе «Мы – Белгородцы! Думай, решай, действуй!» с проектом «Шелаевские мотивы» редакция «Перемены» стала победителем.

С праздника по подведению итогов конкурса мы приехали с замечательным кубком, цифровой камерой, дипломом победителя. Каждый участник получил грамоту, медаль и майку с логотипом конкурса.

Савельева Яна, редактор «Перемены»



Наше творчество

Рисунки учащихся 2 класса



Частушки в тему

Если ты, пакет надев,
Клеем надыхался,
Будет очень хорошо,
Коль в живых остался.

Если любишь ты вино,
Водку и текилу,
Это значит скоро ты
Можешь стать дебилом.

Если ты лекарство ешь
Целыми горстями,
Это значит скоро ты
Загредишь костями.

Захотел курить Никита
По секрету – шито-крыто.
Ночи он теперь не спит:
Аллергия и бронхит.

10^Б кл.

Закурила сигарету
Возле клуба наша Света
И теперь здоровья нету:
Лицо пепельного цвету.

Береги свое здоровье,
Относись к себе с любовью.
Сигареты, водка, пиво
Подорвут здоровье живо.

Если вредные привычки
Вам в друзья сегодня вышли,
То не жди от них удачи –
Все живое от них плачет.

9^Б кл.



Поздравляем! Поздравляем!



**Горохова
Антонина Михайловна,**

учитель начальных классов, стала победителем конкурса лучших учителей Российской Федерации в рамках приоритетного национального проекта «Образование». Она удостоена Грамоты Министерства образования и науки РФ и получила денежное вознаграждение 100000 рублей.



Юбилей!

**Жерлицыну
Татьяну Владимировну.**

Коллектив Шелаевской средней школы тепло и сердечно поздравляет с 55-летием учителя трудового и профессионального обучения

**Жерлицыну
Татьяну Владимировну.**

Советы психолога

Какова ваша самооценка

Отвечая на вопросы, указывайте, как часто вы находитесь в каждом из этих состояний по следующей шкале:

очень часто – 4 балла,
часто – 3 балла,
иногда – 2 балла,
редко – 1 балл,
никогда – 0 баллов.

1. Я часто волнуюсь без видимых причин.
 2. Мне необходимо, чтобы мои близкие подбадривали меня.
 3. Я боюсь выглядеть глупцом.
 4. Я беспокоюсь за свое будущее.
 5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
 6. Меня беспокоит, что многие не понимают меня.
 7. Я чувствую, что не умею правильно обращаться с людьми.
 8. Люди от меня ждут слишком многого.
 9. Я чувствую себя скованным.
 10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
 11. Для меня очень важно мнение окружающих.
 12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.
 13. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
 14. Я не чувствую себя в безопасности.
 15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
- Ключ: Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь подсчитайте, сколько получилось в сумме. Подсчитайте баллы. Менее 10 баллов – вам необходимо избавляться от чувства превосходства над окружающими. 10-30 баллов – свидетельствует о психологической зрелости, которая проявляется прежде всего в адекватности самовыражения. Больше 30 баллов – вы себя недооцениваете.

Мы в 21 век вошли, и этот век

Пусть будет совершенно безопасным

Привычкам вредным скажем дружно:
«Нет!»

Будь человек здоровым и прекрасным