



# Правила здорового образа жизни

Мы призываем вас, друзья,  
Держитесь распорядка дня:  
Пораньше утром просыпайтесь,  
Зарядкой сразу занимайтесь,  
Водой холодной обливайтесь.

О здоровье надо знать всем,  
Кто хочет крепче стать,  
Полноценно мыслит жить,  
С физкультурой стал дружить.  
Никогда не ходит хмурый тот,  
Кто дружит с физкультурой.

Чтобы вырасти быстрее,  
Стать красивей и сильней,  
Ешьте овощи и фрукты,  
И молочные продукты.

Пейте все морковный сок,  
Чтобы рост ваш был высок.  
Чтобы быть повеселей,  
Съешьте яблоко скорей.

Только не забудьте, дети!  
Для зубов вредны конфеты!  
Не потворствуйте врагу –  
Лучше ешьте курагу!

После школы не лежите,  
В интернете не сидите,  
Больше бегайте, играйте  
И на улице гуляйте.  
И вот тогда,  
О вас забудут доктора!

Учащиеся 5б класса



#### Журналисты:

Деткова Василиса - 2кл.  
Пичугина Виктория - 3кл.  
Цыпушкина Алена - 4кл.  
Салахова Анастасия - 7кл.  
Захарова Елизавета - 9кл.  
Хорошавин Иван - 11кл.

#### Адрес:

п. Черноисточинск  
ул. Юбилейная, 5  
Телефон: (3435) 43-96-72  
[www.school3istok.ru](http://www.school3istok.ru)

**Главный редактор:**  
Захарова И.Н.

**Компьютерная верстка:**  
Гуляева Т.А.



Школьный  
Информационный  
Кадейдоскоп

Январь, 2020

## Здоровье нации

*Мы хотим всем рекордам  
наши звонкие дать имена!*



2. Лучший подарок

4. С шахматами по жизни

6. Шахматные короли  
и королева

8. Тайна о. Сосновый

10. Дядя Женя

13. Увлечение на всю жизнь

14. Легендарный тренер

15. Знать, чтобы жить

16. Война против детей?!

17. Снюс - вызов времени

18. О пользе чая

19. Ловушки маркетологов

20. Подвижные игры

21. Творческая страничка

**В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:**



Торжественное открытие стадиона

6 сентября в Черноисточинской школе произошло долгожданное событие - торжественное открытие спортивной площадки. Праздник собрал всех педагогов и учащихся школы, а также родителей. Присутствовали на мероприятии и почетные гости: глава Горноуральского городского округа Летников Дмитрий Геннадьевич, председатель комитета по социальной политике Законодательного собрания Свердловской области Вячеслав Викторович Погудин.

Торжество открыл Гимн России. Затем под громкие аплодисменты к микрофону вышла директор школы Беломестных Людмила Павловна. Благодаря ее упорству, ежедневному контролю и умению ответственно подходить к любому делу замечательная спортивная площадка смогла появиться в нашей школе и нашем поселке. Людмила Павловна обратилась к участникам праздника с добрыми словами напутствия. Поздравили обучающихся и почетные гости.

Украшением праздника стали яркие и запоминающиеся номера: спортивный флешмоб хореографического коллектива учащихся 3 - 5 классов под руководством педагога дополнительного образования Ведерникова Олега Сергеевича и патриотическая песня «Расцветай, моя Россия», исполненная ученицей 6 класса Отрадновой Софией вместе с педагогом по вокалу Булыгиной Викторией Александровной.

Украшением праздника стали яркие и запоминающиеся номера: спортивный флешмоб хореографического коллектива учащихся 3 - 5 классов под руководством педагога дополнительного образования Ведерникова Олега Сергеевича и патриотическая песня «Расцветай, моя Россия», исполненная ученицей 6 класса Отрадновой Софией вместе с педагогом по вокалу Булыгиной Викторией Александровной.

После окончания торжественной части праздника начался парад спортсменов. На стадион для первых соревнований вышли команды футболистов школы №3 и гостей - команды школы № 5 с. Николо-Павловское, волейбольные команды девушек п. Черноисточинск, а также команды юношей, которым предстояло проявить свои умения в соревнованиях по воркауту и показать ловкость на полосе препятствий. Перед соревнованиями всем спортсменам предложили стать участниками веселой разминки, которую провела группа поддержки девочек 9 «А» класса: Превысоковой Даши, Захаровой Лизы, Барановой Кати, Бушиной Ксюши и Соколовой Даши.

По завершении спортивного праздника и соревнований были подведены итоги и вручены грамоты и сладкие призы. Спортивный праздник получился по-настоящему ярким и запоминающимся. Мы уверены, что ребята с радостью будут заниматься на школьной спортивной площадке, чтобы не только укрепить здоровье, но и вписать свои имена в спортивные рекорды школы, района, области, а возможно, и страны.

Хорошавин Иван, 11 класс



Вручение благодарственного письма подрядчику ООО «Караван»



Булыгина Виктория Александровна



# С шахматами по жизни

С 1 октября 2019 года в Центре образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» действуют кружки «Думай и побеждай!» и «Стань чемпионом!», руководителем которых является педагог по шахматам Толмачёва Алиса Владимировна. Мы решили выяснить у Алисы Владимировны, чем же интересна эта сложная интеллектуальная игра.

## - Алиса Владимировна, кто и когда открыл в Вас шахматные способности?

Когда мне было 6 лет, мой старший брат, который в то время уже занимался шахматами, а на сегодняшний день является мастером спорта России по шахматам, привел меня в шахматный кружок. Я, конечно, мало уже что помню о том времени, но мой тренер Головина Алла Васильевна сумела привить мне любовь к шахматам в дошкольном возрасте, когда я еще не совсем осознанно начала играть в эту интересную интеллектуальную игру, которая захватывала своей многогранностью. В девятилетнем возрасте я начала принимать участие в шахматных соревнованиях «Белая ладья», которые проводились в СДЮСШОР, ныне МАОУ ДО «ШШЦ», где занимала призовые места и получала разряды шахматиста. Так благодаря моему брату и тренеру во мне развивались шахматные способности.

## - Был ли период, когда Вы решили отойти от шахмат?

В возрасте 13 лет, когда у меня появилось много других интересов и познание жизни стало проявляться уже в более осознанных формах, ко мне пришло четкое убеждение: «Все, с шахматами покончено! Есть более серьезные и интересные вещи, чем просто игра в шахматы, которая занимает мое время». Это было мое твердое убеждение на тот момент времени, которое я до сих пор помню.

## - Почему же Вы всё-таки решили стать преподавателем по шахматам?

Спустя более 10 лет после ранее описанных событий меня пригласили на турнир по шахматам, в котором я с радостью приняла участие и снова оказалась в числе победителей. На протяжении нескольких лет я ежегодно становилась участником шахматных соревнований, где занимала призовые места, и задумалась: «Почему мне вновь стало это интересно и для чего мне это нужно?» По стечению обстоятельств мне предложили пройти обучение в Шахматно-шашечном центре г. Нижний Тагил по дополнительной общеобразовательной программе «Шахматы в школе», что

меня очень заинтересовало. В конце обучения, опять же, по «воле случая» (я убеждена: случайностей не бывает, все закономерны) директор Черноисточинской школы Людмила Павловна Беломестных пригласила меня работать преподавателем по шахматам в готовящийся к открытию центр «Точка роста», чему я была очень рада. Так сама жизнь дала мне ответы на мои вопросы.

## - Какие качества в ребенке развивают шахматы?

Заинтересовавшись игрой в шахматы, ребенок самостоятельно и под руководством педагога учится

таким качествам, как концентрация внимания, креативное мышление, интуиция, развивает навык самостоятельно принимать решения, учится брать на себя ответственность за свои поступки и, конечно же, развивает свой эмоциональный интеллект, являющийся ценным и важным для жизни навыком.

Ребенок, практикующий игру в шахматы, достаточно часто испытывает прилив вдохновения. Это является парадоксальным явлением, ведь шахматы – это интеллектуальная игра, но, несмотря на это, она развивает еще и творческие навыки.

## - Как умение играть в шахматы может помочь школьникам в освоении школьных предметов?

Шахматы – не просто настольная игра для развлечения, а древняя серьезнейшая интеллектуальная игра со своими строго определенными правилами, которая улучшает память и концентрацию внимания. Игра позволяет одновременно задействовать логическое и абстрактное мышление. Игроку приходится продумывать шаги наперед, строить пред-

## «...сама жизнь дала мне ответы на мои вопросы...»

положительные варианты развития событий. Во время партии у человека одновременно задействуется оперативная и долговременная память. Мало какая деятельность способна вызывать данные состояния. При этом предельная нагрузка сказывается на умственных способностях самым благоприятным образом. Хорошая память, способность одновременно абстрактно мыслить и логически рассуждать – навыки, которые необходимы для лучшего усвоения школьной общеобразовательной программы.

## - Есть ли в Вашей жизни такой случай, когда опыт, приобретённый в шахматах, Вам помог?

Кто-то из мудрецов сказал, что жизнь похожа на шахматную партию. Шахматная доска одна, а шахматистов двое. У каждого свои цели, и каждый действует из собственного понимания ситуации. И, осуществляя свои замыслы, каждый вносит помехи в осуществление замыслов партнера. Замыслы оказываются неосуществленными, но рождается игра. Она складывается неожиданно для обоих, обоим она неподвластна. Победитель – это всегда тот, кто лучше подготовил свой номер. Поэтому с уверенностью могу сказать, что опыт, приобретенный в шахматах, помогает во всех случаях жизни, когда мы берем на себя ответственность за свои цели, за свое осознание ситуации, за все свершенные нами действия и поступки, за доверие своей интуиции, и, конечно же, за проявление своего уважения к партнеру. Поэтому я приглашаю всех учеников Черноисточинской школы в наши шахматные кружки, чтобы не только с интересом проводить свободное время, но и развивать свои способности, которые позволят им стать успешными людьми в жизни.

Мы благодарим Алису Владимировну за откровенный разговор и надеемся, что любителей шахмат в нашей школе станет больше.

Салахова Анастасия, 7 класс



# Шахматные короли и королева

24 декабря в стенах шахматной гостиной Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка Роста» Черноисточинской школы состоялось первенство МАОУ СОШ № 3 по шахматам «Турнир школьного короля» среди учащихся 1 – 11 классов. Открытие первого школьного турнира посетил уважаемый гость: мастер спорта по шахматам и главный судья соревнований Лупынин Вячеслав Сергеевич, который провел и по достоинству оценил состязания юных шахматистов.

«Турнир школьного короля»



С огромной радостью и нескрываемой гордостью 28 участников турнира упорно боролись за звание лучшего шахматиста. По итогам соревнований короны увенчали головы двух «шахматных королей» – ученика 4 класса Хмелева Сергея и ученика 9 класса Сычёва Тимофея – и одной маленькой «шахматной королевы» – ученицы 1 класса Седневой Алисы, удивившей всех своим упорством и коварством. Мы решили побеседовать с победителями турнира и узнать, чем привлекает их игра в шахматы.

**- Ребята, давно ли вы играете в шахматы и кто вас этому научил?**

**Седнева Алиса:** В шахматы я играю лет с четырёх, а научила меня этой игре моя старшая сестра Ксения.

**Хмелев Сергей:** Я научился этой игре в «Точке роста», когда стал посещать кружок «Думай и побеждай», руководит которым педагог по шахматам Толмачёва Алиса Владимировна.

**Сычёв Тимофей:** Меня научил играть в шахматы мой дедушка, когда мне было лет пять. Затем я стал практиковаться в этой игре с папой, сейчас посещаю шахматный кружок «Стань чемпионом!» в нашей «Точке роста». Считаю, что в данный момент я умею двигать фигуры и предвидеть ситуацию на несколько ходов вперёд. Но профессионального уровня игры я ещё не достиг.

**- Какие качества в человеке развивают шахматы и как это помогает в жизни?**

**Седнева Алиса:** Шахматы заставляют человека думать.

**Хмелев Сергей:** Эта игра вырабатывает терпение.

**Сычёв Тимофей:** Игра в шахматы учит человека логически мыслить и хорошо развивает память. Всё это, безусловно, помогает в учёбе.



Участники турнира



Седнева Алиса

**- Имена каких знаменитых шахматистов вам известны? С кем из них вам бы хотелось оказаться за одной шахматной доской?**

**Сычёв Тимофей:** Среди отечественных гроссмейстеров хотелось бы назвать имя величайшего советского и российского шахматиста, 13-ого чемпиона мира по шахматам Гарри Каспарова. Также к сильнейшим шахматистам 20 века относят Роберта Джеймса, американского гроссмейстера и 11 чемпиона мира по шахматам. Действующим же обладателем шахматной короны является норвежец Магнус Карлсен, первый в истории шахмат абсолютный чемпион мира. Считаю, что пока мне рано мечтать об игре с такими великими людьми, я к ней просто не готов. Однажды, отдыхая в санатории, я имел опыт неудачной игры с шахматным гроссмейстером: мне удалось сделать всего несколько ходов, как партия для меня была завершена проигрышем. А ведь моим противником был не такой сильный шахматист, как эти великие мастера.

**- Что бы вы посоветовали ребятам, которые пока ещё не умеют играть в шахматы?**

**Седнева Алиса:** Обязательно научиться этой интересной игре!

**Хмелев Сергей:** Я бы пригласил ребят посещать наш шахматный кружок и развивать свои способности.

**Сычёв Тимофей:** Игра в шахматы очень сложна, и чтобы добиться хороших результатов, требуются многочисленные тренировки и практика соревнований. Но когда ты одерживаешь заслуженную победу в партии с сильным соперником, это большая радость! Шахматы позволяют человеку совершенствовать как интеллектуальные, так и творческие способности. Ведь иногда приходится импровизировать. На мой взгляд, эта игра будет полезна каждому человеку.

Мы благодарим ребят за интервью и очень рады, что в истории нашей школы появилась новая страница – страница шахматных соревнований «Турнир школьного короля».

Салахова Анастасия, 7 класс



Участники турнира



Лупынин Вячеслав Сергеевич

# Тайна острова Сосновый раскрыта!

19 октября состоялось, пожалуй, одно из самых ожидаемых мероприятий первой учебной четверти – молодежный образовательный квест «Тайна острова Сосновый»

Школьные команды из 9 образовательных учреждений Горноуральского городского округа и Нижнего Тагила, студенты-первокурсники факультета спорта и безопасности жизнедеятельности (всего более 100 человек!) собрались в стенах нашей школ, чтобы принять участие в новой игре.

И это было круто!

Три часа драйва пролетели как одна минута. Еще бы! Организаторы постарались от всей души: 28 абсолютно разных по содержанию, уровню сложности и направленности испытания было подготовлено для участников квеста. Это и интеллектуальные задания, и спортивные состязания в личном и командном зачете, мастер-класс по изготовлению оберега и многое, многое другое.

И не удивительно, что многие команды даже не успели пройти все этапы квеста за отведенное время. Да это и не было целью. Самое главное, чего

ожидали организаторы этого мероприятия, - увлечь молодежь наукой, спортом, туризмом, показать, как неординарно можно применять свои умения и знания, полученные на уроках

Ради справедливости стоит отдельно сказать о подготовительной работе, которая предшествовала этому квесту. Все этапы были продуманы до мелочей, разработан логотип мероприятия и дизайн карты. И даже нашлись спонсоры, которые предоставили для победителей свои подарки. Отдельное спасибо ООО «Антолл» и МБУ «Центр развития туризма города Нижний Тагил» за поддержку!

Каковы же итоги квеста? По количеству баллов третье место разделили команды школ №10 и №21, второе заняла наша школа, а первым победителем первой игры стала школа №1. Вот такая магия цифр!

Судя по отзывам, организаторы квеста пошли правильным путем и вполне оправдали ожидания участников. А это означает только одно – тайну острова Сосновый будут разгадывать еще долго новые поколения старшеклассников.

Юдина Полина и Шептаева Юлия, 10 класс



# Дядя Женя

Нашей школе повезло: таких учителей – настоящих наставников – не мало. И один из них Евгений Алексеевич Рябинин. Молодой, энергичный, легкий на подъем, готовый сорваться с места и в любую минуту пойти в очередной поход. А знаете сколько желающих идти вместе с ним?

Много! И это не только ученики начальной школы, но и старшеклассники. Евгений Алексеевич работает учителем физкультуры в МАОУ СОШ №3 третий год, и два года является руководителем секции по направлению спортивного туризма и «Школы безопасности», который очень популярен среди учеников. За время, что он работает в Черноисточинске, многие ребята серьезно увлеклись этими видами активности и уже стали выступать на районных и региональных соревнованиях, причем с хорошими результатами. Так же вернулась в нашу школу практика проведения пеших экскурсий в окрестностях поселка с тренировкой альпинистских навыков.

С таким человеком и интересно поговорить.

**- Евгений Алексеевич, я вижу среди ваших многочисленных наград золотые медали с региональных соревнований по альпинизму. Вы, наверно, с детства занимаетесь этим спортом, раз так много уже достигли?**

- Удивитесь, но нет. Спортивным туризмом я увлекся в студенческие годы, во время обучения на факультете безопасности жизнедеятельности нижнетагильской педагогической академии. Уже 15 лет как! Мне не просто нравится этим заниматься, это – моя жизнь.

**- Неужели спорт может так много места занимать в жизни человека?**

- Конечно, если тебе действительно интересно этим заниматься. Благодаря своему увлечению я познакомился со многими интереснейшими людьми, много где бывал, много всего интересного узнал. Я даже со своей супругой познакомился во время одного из соревнований. Как сейчас помню: это был спортивный фестиваль «Уральская гряда». Так что, если бы не туризм и не альпинизм, в моей жизни много чего не состоялось бы.

**- Евгений Алексеевич, у вас такой внушительный багаж различных медалей, кубков, грамот, дипломов, благодарностей... Когда вы все это успели завоевать?**

- В течение последних 8 лет, что я работаю в школе. Давай посчитаем: каждый год я принимаю участие в 6-7 соревнованиях в личном зачете или в составе команд, к такому же количеству соревнований я готовлю своих учеников.

**- Да вы, наверно, уже все виды наград получили!**

- К сожалению, а может и к счастью, еще не все. Нам есть над чем работать и к чему стремиться. Вот, например, хочу подготовить команду от нашей школы так, чтобы завоевать первое место на областных соревнованиях по спортивному туризму.

«Нам есть над чем работать  
и к чему стремиться!»



му. А еще есть цель развивать направление «Школа безопасности» в масштабах всего Горноуральского городского округа.

**- Я уверен, что у вас это обязательно получится. Ведь вы не один! Мы, ваши ученики, всегда с вами. И пойдём за вами покорять любые вершины!**

- Спасибо, приятно такое слышать (скромно улыбается). Кстати сказать, всю суть учительской профессии я осознал, только работая в этой школе. Теперь я точно знаю, что значит быть учителем. А ведь еще три года назад День учителя я не относил к своему профессиональному празднику. Спасибо всем ребятам за такую поддержку.

**- Еще бы. А знаете, как вас называют ребята между собой?**

- Нет, но очень интересно.

**- Дядя Женя. И, поверьте мне, в этом проявляется уважение к вам. Очень хочется спросить вот о чем: вы так много умеете, так много знаете. А есть то, чему вы хотите научиться?**



Команда туристического клуба «Исток»

- Конечно. И много чему. Вот, например, у нас в центре «ТОЧКА РОСТА» появилось так много современной техники. Мне действительно интересно поработать с ней, разобраться в технических нюансах, хотя это и не относится к моей непосредственной сфере деятельности. В свое время мне так же интересно было заниматься фотографией и я самостоятельно, как мог, научился этому делу.

**- О, да. Я вижу среди наград ваши дипломы и различные бла-**

**годарности, которые вручали вам как фотографу на соревнованиях. Здорово! С вами очень интересно беседовать. И посещать ваши занятия. А вы щедро делитесь своими знаниями?**

- Да, мне ничего не жалко для своих учеников. Вот поэтому я и учитель.

Наша беседа могла продолжаться еще очень долго, но начались занятия в «Школе безопасности». Уже подошли ребята и ждут своего наставника. И я тоже пошел вместе с ними учиться у Евгения Алексеевича всему, что он знает и умеет.

Трофим Детков, 5 класс

## Увлечение на всю жизнь....

Мой папа, Цыпушкин Сергей Николаевич, с детства был увлечён спортом.

Его семья жила в городе Нижний Тагил, на Вагонке, зимой в выходные дни всей семьёй они ходили на лыжах. В юношеские годы папа учился в техникуме, где и увлёкся волейболом. Эта игра ему очень понравилась, и он стал серьёзно увлекаться этим

видом спорта. Его команда часто занимала призовые места, вместе они ездили на соревнования в другие города и посёлки и почти всегда возвращались с победой.

Став взрослым, папа не бросил волейбол, он продолжал тренировки и участвовал в соревнованиях в составе команды посёлка Черноисточинск. Пришло время, когда папа решил, что пора передать свои знания и опыт в игре ребятам, он организовал волейбольную секцию при Черноисточинской школе. Ребята потянулись к

нему, с желанием прибегали на тренировки, и вот уже новая команда стала завоёвывать призовые места. Папа очень гордится успехами своих ребят, интересуется их учёбой в школе, помогает советом. С раннего детства он брал на тренировки и меня, сначала я просто наблюдала за игрой, бегала за мячом, а сейчас сама хожу в секцию волейбола.

Я очень люблю своего папу и горжусь, что он свою любовь к волейболу передал детям Черноисточинской школы.

Цыпушкина Алёна, 4 класс



Цыпушкин С.Н.

## Легендарный тренер

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без них. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Гимнастки должны обладать хорошей гибкостью, растяжкой, прыгучестью, стройной фигурой, точной координацией движений.



Но даже если гимнастка не наделена всеми этими качествами от природы, почти всего можно добиться путём регулярных тренировок под контролем опытного тренера. И нам очень повезло, потому что в этом году в нашей школе появилась возможность заниматься художественной гимнастикой под руководством легендарного тренера Котминой Людмилы Антоновны.

Узнав о регалиях нашего тренера, мы испытали гордость за то, что имеем возможность учиться у такого замечательного человека. Людмила Антоновна является первым мастером спорта по художественной гимнастике города Нижнего Тагила, членом сборной команды СССР 1967-1972гг., чемпионкой России по художественной гимнастике 1967 года, бронзовым призером России 1968 года. С 1973 года Котмина Л.А. успешно занимается тренерской работой и воспитала уже не одно поколение чемпионок. Возможно, среди нас тоже есть будущие победители, как знать...

Но фактом остается одно: гимнастика помогает укреплять здоровье, формировать осанку, поддерживать хорошую физическую форму, поэтому мы с нетерпением ждем каждое новое занятие. Так что завидуйте или присоединяйтесь!!!

Будущие чемпионки России Пичугина Виктория и Деткова Василиса



## Знать, чтобы жить

В век цифровых и компьютерных технологий человек может найти любую интересующую его информацию в считанные секунды, но порой при этом люди не знают простейших мер предотвращения и профилактики заболеваний, появившихся в 21 веке. Но, оказывается, «надо знать, чтобы жить!»

И хотя излечиться от ВИЧ-инфекции нельзя, ранняя диагностика и лечение очень эффективны и позволяют человеку не терять качество жизни, поддерживая свое здоровье на нормальном уровне. Однако болезнь всегда лучше предотвратить, чем всю жизнь лечить ее дорогостоящими препаратами.



Одним из таких серьезных заболеваний, о котором надо обязательно знать, чтобы жить долго и счастливо, является вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Это инфекция, заражение которой может привести к синдрому приобретенного иммунодефицита (СПИДу).

Узнать больше о ВИЧ и СПИДе, чтобы сохранить как собственное, так и здоровье своих близких, можно из научно-популярной литературы, репортажей СМИ, а также наглядных источников информации.

Для этой цели в нашем округе проводится конкурс плакатов и листовок «Знать, чтобы жить!».

И к всеобщей радости, ученица 10 класса Комиссарова Анна в номинации «Листовка» заняла 1 место, а ученица 8а класса Железнова Юлия в этой же номинации стала третьей.

Выражаем благодарность как конкурсанткам, так и педагогам, инициировавшим участие девушек в данном конкурсе!

Лекомцева Кристина, 11 класс



Анна Комиссарова, 15 лет  
«Красота, превращенная в дым»



Анна Комиссарова, 15 лет  
«Сумей сказать: "Нет!"»

## Война против детей?!

Родители – самые близкие и значимые для ребенка люди. Они испытывают тревогу и беспокойство за будущее и настоящее своего ребенка. Это – здоровые эмоции, они заставляют действовать, своевременно прояснять то, что их беспокоит.

Идет необъявленная война наркомафии против наших детей. Сегодня ребенку могут предложить наркотики в школе, во дворе и на дискотеке. До 60% школьников сообщают, что подвергаются давлению со стороны сверстников, побуждающих их принимать алкоголь или наркотики. Вокруг слишком много соблазна, чтобы успокаивать себя соображениями вроде: «С моим ребенком такого случиться не может».



**Помните! Чем раньше родители заметите неладное, тем легче будет справиться с бедой.**

Участие в социально-психологическом исследовании поможет родителям снять необоснованные подозрения в употреблении наркотиков, выявить скрытые тенденции нарушений поведения, поможет не упустить время и оказать помощь своему ребенку. Тестирование может дать шанс предотвратить развитие наркотической зависимости на ранней стадии употребления наркотиков.

**Нужно ли тестирование Вам, Вашей семье?**

**Да – если опасаетесь, что ваш ребенок начал употреблять наркотики.**

Вы можете заподозрить потребление Вашим ребенком наркотиков, если замечаете, что его поведение меняется:

- |   |   |
|---|---|
| ✓ утрата старых друзей, отказ познакомиться Вас с новыми;                                 | ✓ сужение круга интересов, потеря интереса к бывшим увлечениям, хобби и пр.;      |
| ✓ нарушение памяти, неспособность логически мыслить, резкое снижение успеваемости;        | ✓ резкие перемены в характере, чрезмерная эмоциональность;                        |
| ✓ непривычная раздражительность и агрессия;   | ✓ нарушение сна;  |
| ✓ замкнутость: ребенка перестают интересовать события в семье, в классе;                  | ✓ стремление все закрыть на ключ: комнату, ящики стола, шкапулки и пр.;           |
| ✓ нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя изо рта;  | ✓ незнакомые таблетки, порошки и пр. (не из домашней аптечки) среди личных вещей; |
| ✓ покраснение глаз, зрачки неестественно сужены или расширены, коричневый налет на языке; | ✓ необъяснимые «потери» денег и пропажа вещей из дома.                            |

При наличии у ребенка трех - четырех приведенных признаков уже достаточно, чтобы заподозрить у него употребление каких-либо ПАВ.

В нашей школе в 2019-2020 учебном году тестирование прошло 108 человек.

По данным системы приняло участие 108 учеников: из них 21- В-140, 87-А-110 это среднестатистические показатели по результатам ответов респондентов.

(15-18 лет) + (13-15 лет) это 77,4% от протестированных – не вовлечены

(15-18 лет) + (13-15 лет) это 9,5 % от протестированных – латентный, средний

(15-18 лет) + (13-15 лет) это 1,1% от протестированных – явный риск

## СНЮС – вызов времени...

По понедельникам, в преддверии новой учебной недели, в нашей школе проводится общая линейка. На ней подводятся итоги за прошедший аналогичный период, награждаются победители конкурсов, ставятся задачи на предстоящие учебные дни. После этого начинаются уроки.

Но однажды данное мероприятие приняло необычный формат: в актовом зале работал проектор, а лица учителей были взволнованы. Всем присутствующим показали фрагмент экстренного выпуска «Новостей», рассказывающего о новой опасности – снюсе.

Для большинства это слово оказалось новым и незнакомым, но были и те, которые об этом уже слышали, а у некоторых это вызвало неоднозначную улыбку.

В новостном сюжете рассказывалось о том, что снюс – это разновидность сосательного табака, который находится в свободной продаже в виде круглых красивых баночек с маленькими пакетиками – «шайбами». Опасность заключается в том, что один пакет, помещаемый в ротовую полость, содержит убийственную дозу никотина, способную вызвать у ребенка сильнейшую интоксикацию и даже гибель. При частом употреблении возникает стойкая наркотическая психологическая зависимость. Часто в снюсы добавляют вкусовые наполнители, которые в разы увеличивают их опасность.

После линейки педагоги и учащиеся в течение дня не раз обсуждали увиденную новость. В школе были проведены профилактические беседы, круглые столы, дискуссии о новой угрозе. Однако, хорошо, что данная проблема вышла наружу, потому что врага нужно знать в лицо.

Актуальна становится народная мудрость: «Предупрежден - значит вооружен».

Захарова Елизавета, 9 класс





# Чашку ЧАЯ?

«Что такое чай?» – спросил однажды мальчик Мудреца.  
И Мудрец ответил: «Чай – это волшебство».  
«А что такое волшебство?» -спросил мальчик снова.  
«Волшебство – это распускающийся  
Цветок твоей души, когда ты пьёшь чай» -  
ответил Мудрец.

Накануне Международного дня чая в нашей школе прошло мероприятие «За чашкой чая», целью которого было формирование культуры чаепития и коммуникативных способностей обучающихся.

Ученики 5-х и 6-х классов познакомились с историей появления чая как напитка, с чайной церемонией России, Китая и Англии, Таиланда и Африки. Ребята читали стихи о полезных свойствах чая, отвечали на вопросы викторины, дегустировали разные сорта чая. Валентина Леонидовна, врач школы, рассказала ребятам о рецептах на основе чая, которые помогают от зубной боли, укрепляют иммунитет, усиливают сопротивляемость организма различным инфекциям.

Также была собрана и представлена коллекция чая разных стран, оформлен чайный стол согласно традициям чаепития в нашей стране.

Большую помощь в проведении мероприятия оказали ученицы 8-х и 9-х классов: Захарова Лиза, Лекомцева Лена, Соколова Даша.

На память о нашей встрече всем участникам и гостям подарили памятки, как правильно заваривать чай.

Учащиеся 6 класса



# Уловки хитрых маркетологов

Собираясь в магазин, мы хотим купить только свежие продукты и только те, которые нам необходимы. Но, к сожалению, придя в магазин, мы начинаем покупать много лишнего.

Почему так происходит? Давайте разберёмся, как маркетологи манипулируют сознанием людей.

## Аромаркетинг

Все супермаркеты активно используют в целях увеличения покупательной способности своих клиентов аромаркетинг.

В каждом отделе есть свой «запах», потому что человеческий нос имеет определенные ожидания для каждого из отделов магазина.



## Мелочи у кассы



Это самая распространенная уловка продавцов — чтобы покупатель **не скучал в очереди и приобрел еще больше товара.**



## Ассоциация красного цвета со скидками

На всех супермаркетах снаружи расположено много плакатов, рекламных баннеров, «кричащих» о разнообразии скидок и акций. Всегда скидки выделяют красным цветом. Наше подсознание играет злую шутку с нашим сознанием - как только мы видим красный цвет, то сразу же автоматически спешим к этому товару. А как же?! Ведь на него скидка!

**Не спешите, не нужно сразу же набрести «выгодный товар» - чаще всего эта скидка маленькая или же вообще отсутствует!**

## Бери два, плати за один!

Поверьте, такие «подарки» уже **включены в стоимость товара**, и если вы не поленитесь найти их по отдельности, то поймете, что в паре они обходятся намного дороже.



Наслаждайтесь ароматами, нюхайте все благоухания, рассматривайте товар, **но не забывайте о том, что Вами тонко манипулируют**, вынуждая купить ненужный товар.

Обязательно **ходите в супермаркет с перечнем необходимых покупок.** И главное - не забывайте его периодически читать. Все маркетологи бессильны перед клиентом со списком покупок.



# КАЛЕЙДОСКОП ПОДВИЖНЫХ ИГР

Любая игра – это потребность детского организма. С помощью игр ребенок учится взаимодействовать с окружающим миром, реализует свои внутренние потребности и всесторонне развивается. Также игра помогает ребенку искать себя, ведь недаром дети часто представляют себя и лётчиками, космонавтами, учителями и докторами. Примеривая на себя разные профессии, ребенок интуитивно пытается найти то, что ему по душе, вызывает интерес и удается лучше всего. Таким образом, с помощью игры постепенно строится дорога в будущее ребенка.

ривая на себя разные профессии, ребенок интуитивно пытается найти то, что ему по душе, вызывает интерес и удается лучше всего. Таким образом, с помощью игры постепенно строится дорога в будущее ребенка.



## Прятки

Сначала участники игры выбирают одного игрока, который считается водящим. Его отворачивают спиной к стене, либо же завязывают глаза. И тогда водящий начинает считать (например, до ста). В это время другие участники прячутся на оговоренной территории. По окончании счета водящий начинает искать участников. Когда водящий увидит участника, он должен первым добежать до стены, у которой проводился счет. Тот, кого обнаружили первым, и становится в следующий раз водящим.

## Волейбол

Волейбол – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.



## Выше ноги от земли

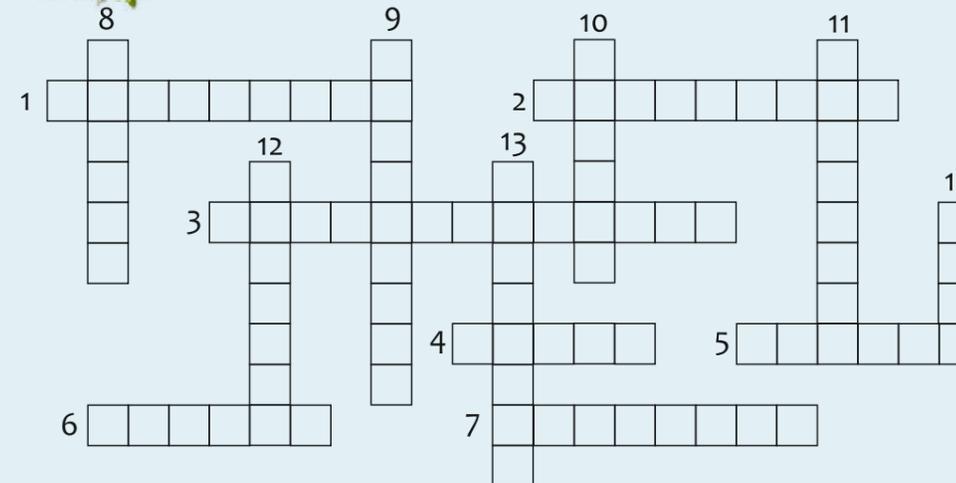
Выбирают водящего. Остальные разбегаются.

Спасаясь от «салки», играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой-либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении «салка» не имеет права их салить. Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

Учащиеся 5б класса



# КРОССВОРД Лекарственные растения



### По горизонтали:

1. Растение, которое помогает бороться с микробами, устраняет воспалительные процессы, обеззараживает.
2. Лекарственное растение, у которого используют подземную часть и применяют в медицине как успокаивающее средство, при некоторых заболеваниях желудка, кишечника.
3. Общее название растений, которые употребляли в отвары, чай и другие лечебные напитки?
4. Ядовитое растение, которое используют для заживления любых ран, уменьшения воспалительных процессов и т.д. Второе название – аконит.
5. Это растение использовалось в Древнем Египте для лечения сухого кашля, а также из него готовили настои для похудения. Ещё его называют шток-роза.
6. Ядовитое растение, которое засоряет поля с посевами зерновых культур. Свежие листья используют в качестве ранозаживляющего средства, делают из семян мази и настойки.
7. Знакомое всем нам ещё с детства дерево, ягоды которого оказывают поливитаминное, противовоспалительное, болеутоляющее действие.

### По вертикали:

8. Лекарственное растение, нежное на вид, используется для изготовления препарата «Коргликон», применяемого при нарушениях работы сердца.
9. Лекарственное растение, успокаивающее нервную систему, снижающее артериальное давление.
10. Листья и цветки обладают жаропонижающим, успокаивающим, вяжущим действием.
11. Этим растением лечат заболевания печени, воспаление лёгких, мигрень.
12. Растение, из которого делают отхаркивающее средство при бронхите, трахеите и др.
13. Лекарственное растение, которое помогает при ангине, гингивите, стоматите и воспалении верхних дыхательных путей.
14. Душистое растение, употребляемое для медицинских, парфюмерных и кондитерских целей и имеющее успокаивающий эффект.