



# ЗДОРОВОМУ ВСЁ ЗДОРОВО!



## Советы младшему братишке

Маленький ты мой братишка,  
Хочешь знать один секрет?  
Чтоб расти тебе здоровым,  
Укрепляй иммунитет!

Утром рано ты вставай  
И зарядку начинай.  
Кушай овощи и фрукты  
И на улице гуляй.

Летом в речке ты купайся,  
Только не перегревайся.  
А зимой в снегу валяйся  
И на горочке катайся.

На ночь книжку почитай  
И скорее засыпай.  
Чтобы крепким был твой сон,  
Ты забудь про телефон.

Дорогой ты мой братишка,  
Советы эти выполняй!  
И на радость маме с папой  
Ты здоровым вырастай!

Брусницына Варя, 5а класс

\*\*\*

Здоровый образ жизни  
Нам нужно всем вести!  
И крепче станут кости  
Сильнее станем мы.

Смелее, ловче, выше,  
Упорней и бодрей.  
Здоровый образ жизни  
Начни вести скорей!

Игошев Юрий, 5а.

### Журналисты:

Деткова Василиса - 3кл.  
Пичугина Виктория - 4кл.  
Агреев Платон - 6кл.  
Пьянкова Лилиана - 7кл.  
Хорошавин Илья - 7кл.  
Лекомцева Елена - 9 кл.  
Косолапова Софья - 9кл.  
Захаров Михаил - 9кл.  
Захарова Елизавета - 9кл.  
Шептаева Юлия - 11кл.

## В этом выпуске:

- 2 Загадочные 20-е годы
- 4 Уроки истории: Иберская икона
- 5 ВИЧ: история эпидемии
- 6 37-я бригада спешит на помощь
- 9 Откуда взялся коронавирус?
- 10 Один день из школы карантина
- 12 Вода живая, вода мёртвая
- 14 Домашний сыр
- 16 Со спортом по жизни
- 18 Полезное хобби
- 19 В здоровом теле..
- 20 И больше века длится жизнь...
- 22 «И снова я стою у Иордани»
- 24 Славно пообщались!
- 25 Нехитрые советы от фиксиков
- 26 Творческая страничка

### Адрес:

п. Черноисточинск  
ул. Юбилейная, 5  
Телефон: (3435) 43-96-72  
www.3gor.uralschool.ru

### Главный редактор:

Салахова О.В.  
Компьютерная верстка:  
Гуляева Т.А.





# ЗАГАДОЧНЫЕ 20-Е ГОДЫ: КАЖДЫЕ 100 ЛЕТ ЭПИДЕМИЯ.

Можно ли было предсказать пандемию коронавируса? Оказывается, да! И сделать это можно было ещё 10, 20 и даже 100 лет назад.

Человечество пережило уже несколько смертельных пандемий, и все они, что любопытно, очень часто начинались или разгорались с новой силой в 20-м году каждого столетия. Все это заставляет задуматься: а нет ли здесь какой-то мистической закономерности? Некоторые даже говорят «о проклятье 20-го года». Верить или нет, каждый решает сам, но исторические факты говорят сами за себя.

**1320 год: «черная смерть».** Эта вспышка чумы считается самой масштабной в истории. Пандемия началась в Восточном Китае, постепенно охватила Индию, а затем добралась и до Европы. На своем пике с 1346 по 1350 годы она уничтожила до 60% европейского населения. Всего по миру от нее умерло до 150 млн. человек - четверть живших тогда людей. Её разносчиком стали зараженные блохи, которых переносили крысы на торговых судах. Медицинских способов бороться с чумой не было еще несколько столетий, но именно тогда страдавшие от чумы европейские города придумали **систему карантина**: все корабли, прибывавшие к берегам из других стран,

В 1420 году почти все источники описывают мор в русских городах. В это время на Руси одновременно распространились **две формы чумы: бубонная и легочная**. Смертность от мора была настолько высокой, что, по свидетельству источников, некому было убирать хлеб с полей, вследствие чего смертность от эпидемии была усугублена ещё и страшным голодом, который унес тысячи жизней.



**1520 год: «черная оспа».** В настоящий момент многие ученые разделяют мнение, что вирус пришел с Ближнего Востока, а первые заболевшие заразились им от верблюдов. Эпидемия черной оспы серьезно повлияла на демографию в Японии, в некоторых областях которой погибло до 70% населения. Добрался вирус и до Европы. За 100 лет каждый житель Старого света успел переболеть этой болезнью. Европейские колонизаторы стали причиной первой эпидемии оспы в Америке.

Привезенный ими вирус моментально поражал иммунитет коренного населения, в результате чего целые индейские племена навсегда исчезли с лица земли.

**1620 год: вспышка чумы в Северной Африке.** В это время Алжир потерял до 50 тыс. жителей.

**1720 год.** Всю Европу охватила эпидемия бубонной чумы, которую прозвали «марсельской». Именно в городе Марсель были зафиксированы первые жертвы заболевания. Ими стали члены экипажа прибывшего судна. Врачи решили, что эти 6 человек погибли в результате употребления некачественной пищи, но вскоре начали

## СОВПАДЕНИЕ ИЛИ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ?

погибать другие люди. Власти города пытались сохранить это в тайне, чтобы не вызывать паники, но число жертв стремительно росло. В начале и разгаре эпидемии не было ни одного случая выздоровления. Ситуация начала улучшаться в сентябре 1721 года, но к тому времени Марсельская чума успела унести жизни примерно 100 тыс. человек.

**1820 год: холера.** Спустя 100 лет человечество столкнулось с еще одной проблемой: первой в своем роде холерной пандемией. Началась она вблизи индийского города Калькутты, но уже скоро распространилась по Юго-восточной Азии, Восточной Африке и добралась до Средиземноморского побережья Европы. В результате пандемии погибли сотни тысяч людей. Окончательно остановить распространение болезни удалось лишь спустя 7 лет! Считается, что этому поспособствовали на удивление холодные зимы.

**1920 год: испанский грипп** или, как его еще называют, «испанка». Он унес больше жизней, чем Первая и Вторая Мировые войны вместе взятые. В период с 1919 по 1920 годы им заразилось около 550 млн. человек, а это 29% всего населения Земли. Испанка считается самой массовой пандемией гриппа за всю историю человечества как по числу заразившихся, так и по числу умерших (около 100 млн.



**2020 год: коронавирус.** Эпидемия COVID-19 началась в Китае и уже охватила весь мир. На сегодняшний день число заразившихся составляет более 99 млн. человек, а число погибших выросло до 2,2 млн. человек. Заболевание передается воздушно-капельным путем, а также через контакт с зараженной поверхностью. Основная его опасность заключается в том, что между инфицированием и появлением пер-

вых симптомов может пройти от 5 до 14 дней, а иногда болезнь вообще протекает бессимптомно, поэтому человек может даже и не догадываться, что является разносчиком заболевания. В связи с этим в большинстве стран объявлен строгий масочный режим.

Страны продолжают бороться, а любители конспирологических теорий пытаются каким-то образом объяснить подобную цикличность.





# Уроки истории: Иверская икона и эпидемия холеры в Черноисточинске

В 1871 году Пермскую губернию, в которую входили г. Нижний Тагил и п. Черноисточинск, охватила эпидемия холеры. Холера - острая кишечная, антропонозная инфекция, вызываемая бактериями вида *Vibrio cholerae*, характеризуется быстрой потерей организмом жидкости и электролитов с развитием различной степени обезвоживания вплоть до гиповолемического шока и смерти. Для борьбы с холерой создали комиссию под руководством главного медика Демидовских заводов в Нижнем Тагиле, выдающегося врача П.В. Рудановского, чье имя увековечено на страницах Большой Медицинской Энциклопедии. Несмотря на все усилия специалистов, эпидемия унесла большое количество жизней, в том числе и в Черноисточинске.

В 1894 году в Нижнем Тагиле вновь зарегистрировали вспышку холеры. Жители Черноисточинского завода, находящегося от Тагила всего в 15 верстах, не забыли ужасы страшной болезни. Медицина не справлялась со страшным вызовом болезни. Во время этого у людей родилась идея, которую поддержал епископ Екатеринбургский Нафанайл: собрать средства и направить их в русский Свято-Пантелеимонов монастырь на Афоне в Греции с просьбой прислать список

Чудотворной Иверской иконы Богородицы. Жители надеялись именно на этот образ, так как Божья Мать способна преградить путь любому врагу и любой напасти.

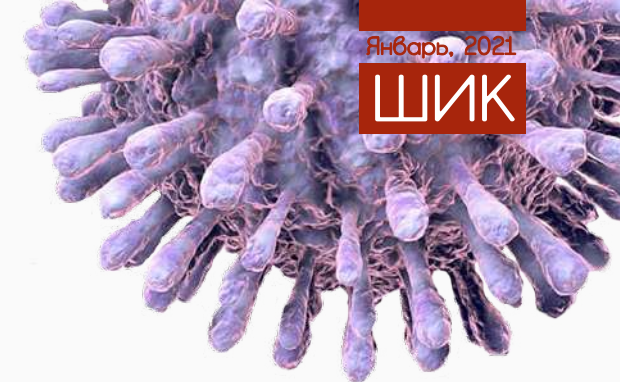
В 1895 году долгожданная икона прибыла на Урал. Образ, весивший два пуда (32 килограмма), тагильчане несли на руках крестным ходом. Навстречу им шел крестный ход из Черноисточинска. На половине пути они встретились, и далее икону уже несли черновляне. Достигнув поселка жители, сплоченные надвигающейся бедой, от всей глубины сердца обратились к своей заступнице. Затем образ обнесли вокруг Черноисточинска и установили в Петропавловском храме, где она и находится до сего дня. Вскоре угроза эпидемии миновала.

С тех пор прошло 125 лет, появились новые вызовы опасного заболевания Covid-19, а Иверская икона Богородицы в храме Святых апостолов Петра и Павла п. Черноисточинск продолжает духовно ободрять и укреплять всех к ней приходящих, а также помогать им.



# ВИЧ

## ИСТОРИЯ ЭПИДЕМИИ



Более 40 лет назад в мире началась эпидемия самого страшного и непонятного вирусного заболевания современности - СПИДа. Его заразность, стремительное распространение и неизлечимость снискали заболеванию славу "чумы XX века".

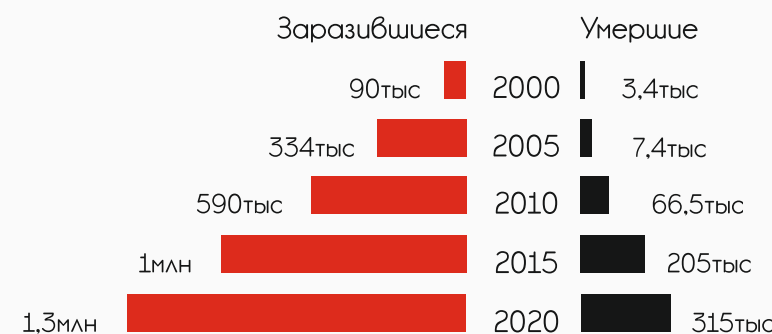
Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), вызываемый вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), является смертельной болезнью, средств для лечения которой в настоящее время не существует.

Годы	События
1981	первые публикации о СПИДе в США
1983	открытие возбудителя
1985	первые случаи заболевания в Юго-Восточной Азии
1986	ООН утвердила программу ВОЗ по борьбе и профилактике СПИД
1987	первый больной СПИДом в СССР
1995	начало эры специфического лечения ВИЧ-инфекции
1995-1997	подъем заболеваемости в России

ВИЧ, в отличие от других вирусов, поражает преимущественно клетки иммунной системы, а также клетки головного мозга, вызывая нарушения, приводящие к развитию слабоумия и прогрессирующей потере памяти.

Основную часть новых пациентов с ВИЧ-инфекцией составляет молодежь в возрасте до 30 лет. К сожалению, треть всех инфицированных составляют женщины, причём их количество постоянно увеличивается. А ведь это будущие или настоящие жены и матери! Большая часть этих женщин находится в детородном возрасте, что порождает проблему распространения ВИЧ-инфекции от матери к будущему ребенку во время беременности и родов.

### ВИЧ в России



Многие считают, что СПИД их не коснется. Опасное заблуждение! Большинство инфицированных, находящихся на учете, тоже когда-то так считали. Коснулось. Кого винить? Только себя...

Даже если СПИД не коснется вас лично, он может коснуться кого-то из ваших знакомых или близких людей, таков закон развития эпидемии. Пора легкомысленного отношения к СПИДу прошла. Не подвергайте себя опасности инфицирования. Многие зависят от вас!





# 37-я бригада спешит на помощь!

В период распространения COVID-19 именно от медицинских работников во многом зависит, справится ли мир с новой инфекцией. Бригады скорой медицинской помощи (СМП) в ряду тех, кто трудится на передовой. На боевом посту они находятся 24 часа 7 дней в неделю! Медики СМП готовы приехать на вызов днём и ночью, когда человек жалуется на высокую температуру, кашель, одышку, возможные симптомы новой коронавирусной инфекции (НКВИ) и начинает паниковать. И задача медицинских работников заключается не только в том, чтобы стабилизировать состояние пациента, определить его на госпитализацию или оставить на домашнем лечении, но и успокоить.

Мне не понаслышке известно, как трудно было работать сотрудникам СМП в период пандемии. Мои родители трудятся на скорой помощи: мама - фельдшер, а папа - водитель. И сегодня я хочу рассказать о 37 бригаде СМП г. Нижний Тагил. Мне удалось побеседовать с некоторыми фельдшерами скорой помощи, и они любезно согласились ответить на мои вопросы. Почему речь пойдёт именно об этой бригаде? 37 бригада обслуживает территорию, на которой мы проживаем. Это все населённые пункты, расположенные между д. Ёква и п. Чащино, на расстоянии более 100 км. В период пандемии им приходилось обслуживать и вызовы в г. Нижний Тагил, так как нагрузка на скорую помощь в это время увеличилась на 100%.

Пост бригады находится в п. Уралец в здании филиала Демидовской городской больницы. Он расположен там, для того чтобы СМП была ближе к населённым пунктам, которые обслуживает. В бригаде работают 8 фельдшеров в графике «сутки через трое» и 4 водителя в графике «день - ночь, два выходных». С чего начинается их рабочий день? Они приезжают на работу к 7:30 час. для того, чтобы водитель принял машину, а фельдшер - укладку с медикаментами и проверил исправность оборудования. В 8:00 час. начинается работа. Как они получают вызовы? Пациенты по номеру 103 делают вызов скорой помощи, диспетчер 03 регистрирует его и передаёт диспетчеру направления, от него вызов передаётся по телефону бригаде. На обслуживание одного вызова затрачивается от 1 до 5 часов из-за больших расстояний. В период пандемии в среднем поступало 9-12 адресов. На вызовы с температурой фельдшер одевается в противоэпидемический костюм и идёт на адрес один, в целях снижения риска заражения.

В интервью принимали участие фельдшеры СМП высшей категории: Шептаева Любовь Сергеевна (стаж работы 23 года), Павлова Алевтина Анатольевна (стаж работы 27 лет) и Пунтус Ольга Викторовна (стаж работы 34 года). Во многих ответах они были единогласны.

**- Скажите, пожалуйста, как вы относитесь к мнению, что во время пандемии вы, медицинские работники, трудились самоотверженно, находились на передовой и совершали подвиг?**

**Л.С.** - По поводу передовой частично соглашусь. Фельдшеры скорой помощи часто оказывались первыми из медицинских работников, к кому обращались заболевшие люди. А насчет самоотверженности и подвигів - нет, конечно. Мы просто выполняли свою работу, и в этом нет никакого героизма.

**- Как вы считаете, вы были готовы к работе с новой коронавирусной инфекцией?**

**О.В.** - В нашей работе случается всякое. Но в этом году я поняла, что чувствовали наши коллеги в военное время в госпиталях и санбатах.

**Л.С.** - Считаю, что да. Работа на скорой помощи предполагает готовность к любым ситуациям и любым заболеваниям.

**- Вспомните ваш**

**первый вызов к пациенту с подозрением на НКВИ. Что вы чувствовали в этот момент, были ли страхи, опасения?**

**А.А.** - Опасения были только за родных, которых я могла заразить в случае заболевания.

**О.В.** - Всё неизвестное вызывает страх и опасения. Заболевание новое, приходилось учиться на ходу.

**Л.С.** - Страх не было, были опасения не распознать инфекцию. В первое время это было сложно.

**- Насколько тяжело было работать в этот период?**

**Л.С.** - Поначалу тяжело и физически, и морально, так как нагрузка возросла в 2 раза, но постепенно втянулись.

**- Получалось ли полноценно отдохнуть дома между сменами?**

**О.В.** - Дома всегда ждут домашние дела, сад, прогулки с собакой, общение с семьёй. Это помогает.

**Л.С.** - Нет, это не про меня. Не умею оставлять работу на работе. И в выходные думаю о ней и интересуюсь состоянием пациентов, плюс бесконечные звонки и сообщения от близких и знакомых с просьбой дать совет.

**- Не боялись ли вы стать переносчиком инфекции для своей семьи? Не избегали ли вас родные и знакомые в этот период?**

**Л.С.** - Нет, не боялась. Старалась просто не думать об этом. Никто меня не избегал, напротив, в этот период мы пользовались особым спросом.

**О.В.** - Опасения были. Нет, не избегали, я для них была источник информации.

**- Как вы считаете, почему вы не заболели? Какие меры профилактики вы применяли лично для себя?**

**А.А.** - Работали в средствах индивидуальной защиты, обрабатывали салон автомобиля дезинфицирующими средствами после каждого пациента.

**Л.С.** - Мы редко бодем, возможно, у нас какой - то профессиональный иммунитет к инфекциям или отсутствие страха, хотя коллеги из города многие переболели.

**- Что для вас было самым сложным при работе с пациентами с подозрением на инфекцию или заболевшими НКВИ?**

**А.А.** - Самым сложным было побороть страх и панику у пациентов.

**- Вы работали в защитных костюмах. Расскажите, какую реакцию они вызывали у пациентов? Как на вас реагировали дети?**

**Л.С.** - Костюмы - это отдельная тема. В

первое время окружающие были в шоке. Естественно, они вызывали страх у людей. Раз мы так защищаемся, значит, это очень опасная инфекция. Были случаи, когда нас даже в дом не пускали. Затем население привыкло. Дети относились с юмором, смеялись. Принимали нас за снеговиков. Одна девочка, увидев нас, даже сказала, что мы «такие спасательные»!

**А.А.** - Дети реагировали позитивно. Если ещё с ними пошутить, принимали за космонавтов или Дедов Морозов.

**О.В.** - Защитные костюмы воспринимались с пониманием. Дети говорили, что это круто.

**- Нет ли у вас опасений, что возможна третья волна пандемии?**

**А.А.** - Думаю, что и 3-я волна, к сожалению, будет.

**Л.С.** - Третья волна не исключена. Что такое волны, если посмотреть на наш пруд во время ветра? Идут маленькие волны, и вдруг неожиданно появляется одна большая с белым гребнем, затем опять маленькие. И мы не знаем, сколько ещё неожиданно появится больших, пока не стихнет ветер.

**О.В.** - Вполне возможно, если запоздает программа приливов.

**- Изменилось ли, на ваш взгляд, отношение населения к работникам скорой помощи за время пандемии и как?**

**О.В.** - Да, изменилось, чаще говорят спасибо.

**Л.С.** - Нет, не думаю. Нам часто приходилось оказывать именно психологическую поддержку, а люди надеялись, что мы приедем, сделаем тесты, назначим адекватное лечение. Но все это работа участковых терапевтов, а не скорой помощи.

**- Какую помощь и поддержку вы получали во время пандемии?**

**Л.С.** - От губернатора и президента получали премии. Два месяца получали бесплатно трехразовое питание. В городе коллег иногда угощали бесплатным кофе, пиццей и бургерами. От партии «Единая Россия» получили подарки «Спасибо врачам!» (чай, кофе, шоколад, печенье, конфеты).

**О.В.** - Приказы и распоряжения по работе. Заочный семинар.

**- После таких трудовых будней не возникало ли желание уйти из профессии?**

**А.А.** - Никогда желания уйти из медицины не возникало, как бы ни было сложно.

**Л.С.** - Нет, конечно!

**О.В.** - Нет, не возникало. Тяжело, но ведь не навсегда.



Павлова А. А.



Пунтус О. В.



- Что вы можете сказать о водителях, насколько тяжело им пришлось работать?

Л.С. - Водители, особенно в дневную смену, никогда не уходили домой вовремя, ежедневно перерабатывали. Уходили не в 20.00 час., как положено, а в 22.00 час. и даже позже, так как на станцию у нас получалось заезжать редко.

А.А. - Непрерывная 12-ти часовая работа за рулем для наших водителей сказывалась, конечно, тяжело. Ведь они ответственны не только за работу машины, но и за нас, и пациентов, которых мы должны вовремя и в безопасности доставить в стационар.

- Как же все - таки вам удавалось отдохнуть и расслабиться между адресами?

Л.С. - Отдыхать в основном получалось только в дороге между адресами. Слушали музыку и даже дремали в салоне на носилках по дороге по очереди.

- Часто ли пациенты высказывали свое недовольство после многочасового ожидания СМП? Как вы выходили из этой ситуации?

А.А. - Доброе слово, улыбка, поддержка помогали успокоить больных. Многие относились с пониманием к длительному ожиданию.

Л.С. - Не часто, но такое случалось. Из ситуации выходили легко: вежливое объяснение сложившейся обстановки, и конфликт исчерпан.

- Хотели бы вы, чтобы ваши дети связали свою жизнь с медициной? Почему?

О.В. - У меня дочь не стала, тут нужно призвание.

А.А. - Конечно, хотелось бы, чтобы дети



Шептаева Л. С.



Шептаев Е. Г.

были твоим продолжением, но это их путь и выбор, который они должны делать сами.

Л.С. - Не очень бы хотела, это тяжёлый труд. Больше сужу, конечно, по работе на скорой помощи. Но если есть огромное желание, лучше не препятствовать, скорее всего, от такого специалиста будет польза людям.

- Для будущих выпускников, желающих прийти работать на скорую помощь, что вы можете сказать?

Л.С. - Выпускникам могу сказать, что на скорую помощь нужно идти не за адреналином, тут нужно работать. И прежде всего, нужно уметь уважать людей, независимо от их возраста, статуса и социального положения. Уметь сочувствовать и понимать.

А.А. - Скорая помощь для людей, умеющих быстро среагировать, собраться, принять решение за секунды, быть готовыми к любым нестандартным ситуациям и людям. Здесь необходимо быть коммуникабельными и иметь знания в любых отраслях медицины: от первых минут жизни до глубокой старости.

О.В. - Приходите к нам, мы вас всему научим, нас тоже учили. Ведь кто-то должен это делать.

- От чего, на ваш взгляд, зависит здоровье нации?

А.А. - От правильных решений и финансирования правительства, подготовки кадров в вузах.

О.В. - Здоровье нации - это грамотная и честная забота государства и ответственное отношение населения к своему здоровью.

Л.С. -Здоровье нации, прежде всего, зависит от нас самих. Если человек не сможет сберечь свое здоровье, никакие врачи ему его не вернут! Берегите себя, окружающую нас природу и ведите здоровый образ жизни!

Большое спасибо за интересную беседу и за вашу работу, уважаемые медики!

## Откуда взялся коронавирус?



Распространение вируса SARS-CoV-2 началось с китайского города Ухань. В прошлом году там произошла мощная вспышка этого заболевания. По последним данным сегодня в мире выявлено около 34 млн случаев заражения коронавирусом.

**Важно: в России 17 803 955 человек прошли тесты на коронавирус. К счастью, большинство проб не подтвердились. Заболели 3 793 810, а 3 229 258 пациентов уже выздоровели.**

### Как передается коронавирус

Воздушно-капельным путем (кашель и чихание). Контактным путем (через прикосновения).

**Вирус может передаваться через поручни в общественном транспорте, дверные ручки и другие поверхности.**



Оставайтесь дома и обратитесь к врачу, если:

- Вы контактировали с заразившимся COVID-19;
- Вернулись из страны, где идет вспышка болезни;
- Если у вас повышенная температура, кашель и одышка.

**Важно: Похожие симптомы встречаются у пациентов с ОРВИ или гриппом. При их обнаружении необходимо незамедлительно обратиться к врачу для получения медицинской помощи и исключения коронавируса.**

### Профилактика коронавируса

#### Мойте руки



Всегда мойте руки: когда приходите на работу или возвращаетесь домой. Для профилактики также подойдут влажные салфетки или дезинфицирующие растворы.

#### Избегайте больших скоплений людей



Избегайте ненужных поездок и не ходите в места массового скопления людей.

#### Не трогайте лицо руками

Не подносите руки к носу и глазам. Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистую оболочку. Когда чихаете всегда прикрывайтесь платком.



#### Отмените путешествия

На время, пока разные страны мира борются с коронавирусом, не следует путешествовать за границу. В особенности туда, где ситуация с коронавирусом крайне тяжелая.





# ОДИН ДЕНЬ ИЗ ШКОЛЫ КАРАНТИНА

НАКОНЕЦ-ТО МЫ В ШКОЛЕ!!! КАК ЖЕ НАДОЕЛО СИДЕТЬ ДОМА! НО ЧТО-ТО ЗДЕСЬ НЕ ТАК...



ЗА ЭТИ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ВСЕ УЧЕНИКИ ПРИВЫКЛИ К НОВОВВЕДЕНИЯМ В НАШИХ ШКОЛАХ...



Вода

**МЕРТВАЯ**

Какой ребенок не любит сладкие газированные напитки? Да и не только дети, но и многие взрослые употребляют их. Эти напитки мы используем для утоления жажды как летом, так и в течение всего года. Все газированные напитки, в том числе и Pepsi, регулярно обвиняются в сильном вреде здоровью, особенно детскому. Споры о пользе и вреде этих напитков ведутся уже много лет. Много мифов я слышал и читал в Интернете. И мне стало очень интересно, так ли это на самом деле? Давайте попробуем разобраться с основными научными подходами и оценками этого продукта питания. Итак, приступим.

#### Сладкая вода и ожирение

Оказывается в газированных напитках, разливаемых в небольшие бутылочки емкостью 0,33л., находится запредельное содержание сахара - 12-16 чайных ложек, что в три раза превышает допустимую суточную норму потребления этого продукта. Попадая в организм, газировка активирует работу поджелудочной железы, которая, вырабатывая инсулин, в свою очередь запускает механизм расщепления глюкозы. В этот момент подключается печень, которая превращает сахар в основной источник энергии нашего организма – жир.

В составе большинства сладких газированных напитков содержится фруктоза, которая, попадая в кровь, дезориентирует работу важного гормона лептина, отвечающего за контроль жирового обмена. Поэтому наша печень продолжает синтез все новых и новых жировых структур, что при неконтролируемом употреблении газировки может стать причиной развития гипертонии, ожирения, ишемической болезни сердца и сахарного диабета. Причем, достаточно выпить по 0,5-1 литру газировки ежедневно, чтобы всего за неделю прибавить в весе на 1 кг.

#### Газированные напитки сродни наркотикам

Один из составляющих компонентов большинства сладких газированных напитков – кофеин. Этот компонент способен не только поднимать кровяное давление, но и является довольно мощным стимулятором центральной нервной системы. Кофеин стимулирует выброс гормона дофамина, отвечающего за ощущения удовольствия. Допаминовая атака начинается через 40-45 минут после употребления стакана напитка и продолжается около часа (пока не понизится уровень сахара в крови). У сладкоежек вырабатывается психическая зависимость от продуктов, содержащих сахар, глюкозу и фруктозу. Каждый новый стакан газировки приносит с собой радость, удовольствие, подъем настроения и отсутствие любимого напитка сопряжено с упадком сил и сонливостью. Современная сладкая газировка – отнюдь не прозрачный напиток, изготовленный на основе натуральных компонентов и биологических красителей. База любой сладкой газировки – слабая фосфорная кислота, которая при попадании в жидкие среды организма постепенно вымывает кальций, что приводит к развитию заболеваний зубов и десен, а также сказывается на прочности костных структур.

Доверия также не внушают и синтетические красители, многие из которых могут вызывать развитие аллергических реакций и астмы.

Вода *живая*

#### Минеральные газированные воды

Минеральная вода является водой природного происхождения, главной отличительной чертой которой служит большое содержание минералов и микроэлементов. Она имеет подземное происхождение, и чем глубже скважина, тем она чище, а следовательно, и полезнее. Кроме того, глубина источника защищает воду от попадания в нее вредных загрязнителей химического характера, находящиеся на поверхности земли.

Минеральная лечебная или питьевая вода не содержит сахара или сахарозаменителей, усилителей вкуса и красителей, что выгодно выделяет эти напитки из всей ниши газировки. Оксид углерода, используемый в качестве натурального консерванта, используемого для сохранения чистоты и питьевых качеств воды, способен раздражать слизистую желудка, тем самым стимулируя аппетит и повышение кислотности. Поэтому для людей, страдающих гастритом, язвой желудка или кишечника, потребление такой воды абсолютно неприемлемо.

Еще один немаловажный момент. Для утоления жажды и восстановления водного баланса организма лучше всего использовать именно питьевую минеральную воду без газа или же, так называемую, природную газированную воду. Благодаря высокому уровню минерализации и содержанию нейтральных молекул, такой напиток способен снабжать клеточные структуры организма всеми необходимыми микро и макроэлементами, включая столь необходимые для нормального обмена веществ кальций, магний, калий.

Лечебные минералки (щелочные, гидрокарбонатные и прочие) желательнее употреблять по назначению лечащего врача или диетолога. В противном случае, вы можете нарушить кислотно-щелочной баланс желудка, а это первый шаг к гастриту и прочим неприятностям.

Таким образом, с уверенностью можно сказать, что пить минеральные газированные напитки иногда допустимо и даже полезно, а вот на полки со сладкими газированными водами в магазинах лучше не обращать внимания. Следует также помнить, что нет ничего лучше для питья, чем чистая вода без каких-либо добавок!

Ученик 7 класса Хорошавин Илья





# Домашний сыр: гастрономический шедевр

В погоне за скоростью и комфортом современный человек не заметил, как традиционная «живая» еда была заменена на синтетические аналоги. И вот он уже не помнит, как пахнет яблоко, только что сорванное с ветки, как коба на вкус клубника из бабушкина огорода. А мы ведь позабыли не просто вкус. Мы лишили себя здоровой пищи!

Но не все так безнадежно. Все больше и больше молодых семей, проживающих в сельской местности, заводят подсобное хозяйство: коров, овец, домашнюю птицу. Да, хлопотно. Да, это отнимает кучу сил и времени. Но каков результат! Домашнее молоко прекрасно и, в тоже время, непривычно на вкус. Но зато настоящее. А еще из молока можно делать полезные и питательные кисломолочные продукты: творог, сметану, масло и ... сыр.

Сыр, прежде всего, - это вкусно. Мягкий или твердый, сладковатый или соленый, копченый или пряный и даже с плесенью - можно выбрать любой на свой вкус. С сыром можно делать супы и основные блюда, закуски и десерты. А вспомните, как тянется расплавленный сыр на куске горячей пиццы! Ммм...

Кроме того, сыр - это полезно. Мало кто знает, но сыр является хорошим источником кальция и белка, он также может иметь высокое содержание насыщенных жиров и натрия.

А какой сыр мы можем увидеть на полках в наших магазинах? Любой, и даже изготовленный из сырья сомнительного качества. Как говорится, если хочешь вкусно есть, делай сам. Именно по такому пути пошла семья Детковых из поселка Черноисточинска, которая использует домашнее молоко для приготовления всевозможных молочных продуктов, в том числе и сыра. С таким сыром можно делать нежные бутерброды, добавлять его в салаты или просто жарить до золотистой корочки. Но самое главное - семья уверена в качестве и пользе такого продукта!

А вы хотите попробовать на вкус настоящий сыр? Тогда запоминайте рецепт.

Для приготовления примерно 400 г сыра вам потребуется 3-4 литра домашнего жирного молока.



Подогрейте его на медленном огне, периодически помешивая, до температуры 80°C (это когда молоко готово закипеть). В этот момент можно добавить соль (1 ст.л.) и смесь пряных трав по своему вкусу. А вот и самый главный ингредиент - 1 ч.л. 70% уксуса (по желанию его можно заменить винным или яблочным уксусом, а также 2 ч.л. сока лимона). Самое главное не переборщить с кислотой, иначе сыр не получится!



После этого вы практически сразу заметите, как будет формироваться сырная масса и отделяться желтоватая сыворотка. Шумовкой выбираем свернувшийся молочный белок и откидываем его на дуршлаг или специальную сырную форму. После того как основная сыворотка стекла и сыр немного остыл, его следует перевернуть. Тогда с двух сторон сформируется красивый рисунок и аккуратная форма. После это сыр помещают в холодильник, и уже через 10-12 часов его можно есть.

Приятного аппетита и будьте здоровы!

Ученица 3 класса Деткова Василиса



# СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ

В наши дни одним из самых важных вопросов является сохранение здоровья. И в связи с этим на первом месте стоит задача повышения иммунитета организма. Для этого, конечно, необходимо правильно питаться, получать в достаточном количестве разнообразные витамины, бывать на свежем воздухе и полноценно отдыхать. Не последнюю роль в укреплении организма играет и спорт.

В нашей школе работают замечательные педагоги, которые, несмотря на большой объём работы, всё успевают. С одним из таких удивительных людей мы и решили встретиться.

- Здравствуйте, Виктория Михайловна! У Вас, как у забуча школы, очень ответственная работа. Всё, что связано с учёбой, лежит на Ваших плечах. Более того, Вы проводите уроки литературы и русского языка, замещаете заболевших учителей. Также мы знаем, что Вы являетесь организатором многих интересных школьных дел. Причём среди них есть и такие мероприятия, которые сопровождаются сладкими сюрпризами, приготовленными Вами по уникальным рецептам. И, конечно же, ни для кого не секрет, что цветы Вашего сада – одни из красивейших в нашем посёлке.

- Как Вы все успеваете,  
Виктория Михайловна?

Все успеть невозможно, но если человеку что-то нравится, то он находит для этого время. Важно подходить к делу с душой, тогда и результаты будут хорошие.

- Скажите, пожалуйста, как Вы относитесь к спорту?

Спортом я увлекаюсь с детства. В посёлке Уралец, где я жила, все школьники занимались горными лыжами. Мы участвовали в разных спортивных соревнованиях и ездили по всей стране от Москвы до Камчатки. Это давало возможность посмотреть разные города, познакомиться с их историей. Спорт также расширяет возможности общения. Я переписывалась много лет с теми, с кем познакомилась. Это были люди, увлечённые горными лыжами.

- Горные лыжи – это универсальный вид спорта, он включает в себя элементы экстрима, поэтому, на мой взгляд, им могут заниматься только очень смелые и выносливые люди. Вы только этим видом спорта занимаетесь?

- Сначала были горные лыжи. Потом пришло увлечение лыжными гонками. Затем присоединился волейбол, лёгкая атлетика. Даже толкать ядро приходилось, когда выступала на спартакиаде среди студентов. У меня был спортивный разряд.

- Часто ли сейчас удаётся выбраться на природу и позаниматься любимым делом?

По выходным я стараюсь ездить на Белую гору и кататься на лыжах, а если получается, то и поплавать в бассейне. Если же такой возможности нет, то катаюсь по пруду.

- Кем Вы видели себя в детстве? Кем хотели стать?

- Я хотела стать тренером или учителем. Мои мечты были связаны с педагогикой, и я рада, что они воплотились в жизнь.

- Спасибо, Виктория Михайловна. Мы ещё раз убедились, что Вы очень интересный человек. Беседа была поучительной. Что бы Вы посоветовали учащимся нашей школы?

- Считаю, что нужно обратить внимание на спорт, если хотите жить долго. Сейчас у школьников есть все возможности для этого. Однако человек должен сам осознать, что ему нужно заниматься спортом. Ведь чем вы активнее, тем более здоровыми становитесь. Например, лыжи – это активный вид спорта на открытом воздухе. Он влияет на выносливость, на дыхательную систему, укрепляет все виды мышц. Занятия спортом – физический отдых, который очень полезен. Видов спорта много, выбирайте тот, что ближе вам, и будьте здоровы!

P.S. К слову сказать, нам очень понравилось брать интервью у Виктории Михайловны, потому что радостно осознавать, что живёшь среди удивительных людей! И даже в какой-то момент пришла мысль: «А не прокатиться ли с горы? Хотя бы с самой маленькой?»

Ученица 7 класса Пьянкова Лилиана



# Полезное хобби

Мой дедушка Рябинин Александр Андреевич - это мой лучший друг. Я очень люблю проводить с ним время: мы вместе играем, смотрим видео, ходим в лес за грибами. Наше любимое зимнее развлечение - рыбалка. Дедушка живет на берегу Черноисточинского пруда, поэтому особых сборов нам не требуется, главное - настроение и желание. Часто к нам присоединяются мои друзья или младший брат. А когда дедушка, который 30 лет проработал водителем «Скорой помощи», рассказал о том, что зимняя рыбалка еще и помогает не заболеть в сезон простуд и эпидемии, мне наше хобби стало нравиться еще больше.

Сейчас, когда выпало много снега, требуется расчистить место для лунки и санок, правильно их установить, чтобы не сдувал ветер, сделать (конечно, с помощью деда) лунки и - доставай удочки!!! Нам практически всегда везет. И уж если не себе на уху, то коту на ужин мы приносим наших знаменитых черновских ершиков и окуней. А какое это удовольствие - видеть, что у тебя есть поклев и достать заветную добычу!

Пожалуй, чувство радости, которое испытываешь при этом, лучше любого закаливания укрепляет здоровье!

Зимними вечерами из окна своей комнаты, выходящего на пруд, я часто вижу яркие огоньки, освещающие ледяную гладь. Дедушка рассказал мне, что это фонарики, которые устанавливают любители ночной рыбалки, ловящие лещей. Мы на такой рыбалке не были ни разу, но кто знает... Если вы еще не пробовали себя в роли зимнего рыбака, я вам советую обязательно это сделать, поскольку зимняя рыбалка - это не только веселое и увлекательное занятие, но и очень полезное для здоровья!

ученица 4 класса Пичугина Виктория

# В здоровом теле — здоровый дух!



Ни для кого не секрет, что в здоровом теле - здоровый дух! И ничто так не помогает поддерживать здоровье, как русская баня с парилкой и березовыми вениками. Помните, как в русских сказках говорится: «Накорми, напои, в баньке попарь, а уж потом и расспрашивай». Баня не только помогает содержать в чистоте тело, но и исцеляет, расслабляет и одновременно прибавляет сил.

Для здоровья полезно не только посещение бани, но и любые водные процедуры. Например, плавание - прекрасное занятие, которое помогает держать тело в тонусе, а бассейн дает возможность делать это круглый год. Каждую неделю мы с семьей ездим в настоящую русскую баню и по возможности посещаем бассейн. А когда к нам присоединяются еще друзья, мы весело проводим время, наслаждаясь водными процедурами. Ходите в баню и плавайте чаще - и вы будете здоровы!!!

Ученица 3 класса Кирилюк Ульяна



# И больше века длится жизнь...

23 февраля 1913 года в поселке Черноисточинск в семье Сыся Васильевича и Авдотьи Карповны Епимаховых родилась дочь Валентина. Сегодня Валентина Сысоевна Воробьева - старейшина Горноуральского городского округа. В этом году ей исполнится 108 лет!

## К работе сызмала приучена

- У родителей было шестеро детей, в живых осталось нас только трое, - вспоминает долгожительница. - Бедно поначалу жили, что вырастим, тем и питались. Вкуснее паренок из моркови, кажется, ничего не едали.



Родители Валентины Сысоевны имели пашню, держали корову, в огороде работали. Зимой без дела тоже никто не сидел, бегать детям некогда было, родителям во всем помогали. Отец занимался мыловарением. Были в избе камин и котел большой, вот и варили там мыло. Воды для этого много нужно, Валя с сестрой по сорок раз ходили на колодец, отец черпал, они носили.

- Формы для мыла железные, на винтах, - рассказывает Валентина Сысоевна. - Как все сварится, по желобу в форму стечет, - ждем, пока остынет. Затем вымеряли, чтобы ровные куски получились, проболокой на бруски нарезали. Обертки тоже сами изготавливали. Готовое мыло в Висиме продавали, в Черноисточинске в магазин сдвали. Мы с детства закаленные, нынче не смогут этого делать. Под лежащий камень вода не течет...

Два класса Валя окончила на дому, третий - в школе. Дальше учиться не пришлось, ухаживать нужно было за скотиной.

- Вскоре открылся колхоз, тятенька вступил в него, швейную мастерскую открыли, я туда пошла учиться, - говорит Валентина Сысоевна. - Мне сразу понравилось, полушубки и шубы шила, душа лежала к этому делу. Потап Григорьевич, начальник наш, живо меня к себе забрал, вскоре машинку привезли и посадили меня за нее, брюки выдали шить. «У меня не получится», - повторяла я. «Ты-то не сможешь?» - говорил он. Старые вещи тоже лицевала. Старое изнасят, надоест - несут мне, я распорю, на другую сторону переверну, получится, как новое!

## Все в руках спорилось

В 18 лет вышла Валя замуж за Александрюшку Воробьева. Жили на разных улицах, вместе катались на горюшке, а дружить - не дружили.

- А потом пойдешь в клуб - он там место займёт, плясать пойдём - сядет рядом, чтобы никто не пригласил. Нравилась, видно, ему. Так и поженились, обвенчались, до сих пор вспоминаю этот день как самый счастливый. У Александрюшки была коляска-беговушка, плюшем отделанная, вожжи шерстяные - под цвет плюшу. Бусы на лошади, сбруя с кистями. Сфотографировать бы все это, красиво и весело было...

Шли годы, родились у супругов дети: Галя, Борис и Вера. Муж трудился на прииске в поселке Уралец, жил в казарме, дома подолгу его не было, Валентине Сысоевне одной приходилось хозяйничать. После замужества она нигде не работала, свекор не пускал: «Ни дня не пойдешь шить. Дома нужно работать!»

- Как-то подходит ко мне Александрюшка и говорит: «Ты почини мне пиджак, на пашню ехать надо», - вспоминает пенсионерка. - Покрутила, повертела. Взяла бритву, лицевая сторона у пиджака уже бледная была, а другая - синяя, гладкая. Я быстро сообразила, перекроила, и пиджак готов. Взял он плечики, повесил его и говорит:

«В таком не на пашню ездить, а к маме в гости ходить!» Потом подружки стали приносить заказы, пошла молва по поселку: «Какая мастерица у нас Валентина!» Так и шла дома в свободное время, хотя дел и других хватало.

## Многое бывало

Еще больше их стало с началом Великой Отечественной войны. Мужа Валентины Сысоевны на фронт отправили. Сходил один раз в бой - живой пришел, следующей битве получил серьезное ранение. В марте 1945 года пришло письмо с фронта, дети обрадовались: живой, значит!

Александрюшка приехал домой на «пассажирке» и всю дорогу думал, - не помощник уже: были повреждены рука и левая нога, которую потом и совсем отняли. Он по дому хозяйничал на костылях: и поест сварит, и приберет, а жена с детьми - в лес по дрова да на покос.

- Со слезами до сих пор вспоминаю один из тех дней, - вздыхает долгожительница. - Скотины мы держали много, летом сено нужно заготавливать, а мужских-то рук не хватало, поэтому Александрюшка брата послал зарод метать. Столяры он тонкие поставил, я ему говорю: «Сломаются!», а он дальше продолжал работу. Зарод тогда у нас был высоченный. Пришли на другой день, а зарода нет - сломало наполовину, сено-то и съехало. Вот уж тут я пала и ребела. Что делать, как быть? Ладно, дождя не было! Пошла на соседний покос крестника просить: «Толя, столяры поставь, сама пробовала - не получается». Быстро он все изладил. А я только крещусь, ведь если сена не будет, скотина голодная останется...

Сколько пережила мужественная женщина! И дрова валила, и зимой по льду переправляла. Как ветер подует, так дрова «сами бегут». Так и жили муж и жена Воробьевы вместе более 30 лет: воспитывали и растили детей в трудолюбии.

## Помогала вера

После смерти Александрюшки документов никаких не осталось, архив был в Висиме, все сгорело, денег за мужа вдова не получала. Поездила, да все без толку. Сын Борис вскоре заявил: «Я обязан тебя прокормить!» Дети всегда во всем матери помогали.

- Как мужа схоронила, без денег не оставалась: то шерсти продам, то мясо, картошку. Сноха в Свердловске заболела. Поехала я туда к сыну, ведь тяжело ему. Вскоре она умерла. Жила я у сына, поддерживала его. Потом зять умер, муж дочери Веры, тяжело ей одной, помочь надо, жила у нее - все веселее ей будет. Всем старалась помочь. Носки свяжу - отправлю, свинью заколю - мясо посылаю, огурцов наделаю - везу им, - замечает В.С. Воробьева. - А еще я все время молюсь. Мы ведь старообрядцы. На все праздники церковные ходили. Слушали, как родители молятся, и запомнили. На праздник пироги с рыбой пекли, хлеб какой был ароматный! А как рябчиков домой принесут, вот и супец запашистый.

## Живи да радуйся!

Дети выросли, настало время с внуками, с правнуками водиться. Сейчас все заботятся о Валентине Сысоевне: и дочь, и внуки, и правнуки, и праправнуки. Очень довольна она и своим социальным работником Ольгой Павловной Железновой, мол, как дочь, - всегда рядом, во всем поможет.

- Нисколько не гдую, что будет впереди, до сих пор делаю, что могу, - таков секрет ее столь долгой, наполненной трудами жизни. - Вот в 104 года за лопату взялась и выкопала всю картошку, ведь движение - жизнь! Все спрашивают: «В чем секрет долголетия?» Не знаю, не задумываюсь, живу, и слава Богу! Родственники утверждают, что в почитании старших, доброте и великом трудолюбии кроется этот секрет.

Пожелаем же Валентине Сысоевне крепкого здоровья и долгих лет жизни!



## «И снова я стою у Иордани...»

Откуда появилась на Руси столь удивительная традиция купаться в лютый мороз в проруби? Своими корнями она уходит в прошлое, когда массовое купание в проруби-иордани было приурочено к празднику Крещения Господнего.

Согласно евангельской истории о крещении Христа в реке Иордан Иоанном Крестителем во время обряда омовения на Иисуса сошел Святой Дух в виде голубя и одновременно глас Всевышнего с небес провозгласил: «Сей есть Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение». Так Иоанн всенародно засвидетельствовал предназначение Иисуса Христа как Мессии, пришедшего на землю спасти мир.

Крещение Господне завершает Рождественские святки и является двенадцатым непрерывным праздником, который в народе также называют праздником Иордана, так как именно на этой реке Иоанн Предтеча крестил Иисуса Христа в 30-летнем возрасте.

В этот день совершается чин Великого освящения воды, в результате чего она получает особые свойства: не портится в течение долгого времени, имеет силу укреплять душу и оздоравливать тело. Поэтому люди, имеющие крепкое здоровье, отваживаются окунуться в Крещенскую прорубь.

В нашей семье окунуться в прорубь 19 января - традиция! Конечно, младшие брат и сестра зимой еще не ныряли, но зато летом по дороге в село Меркушино мы заезжаем на Актай, где всей семьей окунаемся в купель. Также зимой мы закаляемся, обтираясь снегом во время посещения бани. Таким образом, к нырянию 19-го числа мы готовимся в течение всего года, поскольку Крещенское купание в сильный мороз - настоящее испытание для организма. И, конечно же, перед погружением в Крещенскую прорубь наша мама обязательно читает молитву.

Моя мама Тарасова Яна Владимовна работает педагогом дополнительного образования в Центре цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста». Оказалось, что в Крещенскую прорубь окунаются и её коллеги: Гуляева Татьяна Александровна и Лekomцева Светлана Валерьевна. Меня заинтересовал этот факт, и я решил побеседовать с нашими педагогами.

- Татьяна Александровна, расскажите, пожалуйста, как давно Вы ныряете в прорубь 19 января и как Вы решились на это?

- Первое мое Крещенское купание произошло, когда мне было примерно 12 лет. Нырнула я тогда, как называется, за компанию вместе с родителями. Они начали окунаться в Крещенскую прорубь тремя годами раньше, но я решилась с ними это сделать не сразу.

- Что для Вас значит этот обряд?

- Так как человек я неверующий, для меня этот обряд связан больше со здоровым образом жизни и закаливанием.

- Что Вы чувствуете после того, как уже нырнули? Какие ощущения испытываете?

- Это незабываемые ощущения! Перед погружением в ледяную воду испытываешь сильный страх и дискомфорт перед холодом, но после тёплая и приятная волна растекается по всему телу и возникает желание повторить это ещё раз.

- Как Вы считаете, нужно ли готовиться заранее к погружению в ледяную воду?

- Безусловно, нужно подготовить свой организм к резким перепадам температуры. Например, растереться или обливаться холодной водой, то есть закаливаться.

- Как Вы думаете, окунуться в ледяную воду легче зимой или летом?

- Зимой, конечно, легче, так как температура воды выше, чем температура воздуха.

- Все ли близкие в Вашей семье погружаются в Крещенскую прорубь и можно ли это считать семейной традицией?

- Я думаю, для нашей семьи это хорошая традиция, хотя пока её не разделяет мой супруг, а доченька слишком мала, чтобы окунуться в прорубь. Но всё ещё впереди!

- Ныряли ли Вы в этом году? Если нет, то почему?

- Нет, в этом году я воздержалась от купания в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

- Что бы Вы пожелали читателям нашей газеты?

- Всем: ребятам, родителям, коллегам - я желаю крепкого здоровья! Но помните о том, что оно - в ваших руках, поэтому обязательно закаляйтесь!

А вот такой творческий экспромт-ответ я получил на свои вопросы от Лekomцевой Светланы Валерьевны.

- Крещение... Иордань... Я очень хорошо помню, как в первый раз окунулась в прорубь. Однажды, когда мы с подругой говорили о пользе и вреде резкого охлаждения, она предложила мне искупаться на Крещение, и мы пошли. В тот вечер людей было немного. Помню, что очень страшно было заходить в холодную воду. Но все страхи и сомнения рассеялись, как только нога коснулась воды. На самом деле было не так уж и холодно. Окунувшись трижды и выйдя из воды, я почувствовала облегчение душой и телом.

Дыханье холода по телу пробежало,

И помню, как сейчас,

Мне так тепло ни разу не бывало,

Как в тот ночной январский час.

- С тех пор из года в год, в Крещение - какой бы ни был день недели, как бы ни уставали - ближе к ночи мы ходили на пруд к проруби, чтобы снова окунуться.

В любое время года холодный душ стал обязательным. И что интересно: летом, при 30-ти градусной жаре, холодная вода кажется намного холоднее, чем зимой в проруби.

Я пыталась приобщить членов своей семьи к погружению в Крещенскую воду, но безуспешно. Мне кажется, что к этому нужно быть морально и физически готовым, чтобы желание возникло само собой. Спустя некоторое время меня в этом увлечении всё-таки поддержала средняя дочь, но в этом случае, скорее всего, победило любопытство, а не осознание действия.

Для меня купание в январский крещенский день - традиция, поскольку это происходит ежегодно на протяжении уже нескольких лет. Поэтому я желаю всем читателям нашей газеты, чтобы и они приобщились к столь удивительному обычаю и укрепляли своё здоровье.

Прошло немало времени с тех пор,

И снова я стою у Иордани.

В десятый раз душой и телом окунусь,

Чтоб смыло все недуги и печали...

Вот такие отважные люди работают у нас в школе! Для меня многое в них стало открытием! А нашим педагогам и всем читателям газеты я желаю отличного

Ученик 6 класса Андреев Платон



# Славно

## пообщались!

Легкий холодок и мелкий снежок - по-настоящему волшебная погода для общения! Вот почему в канун зимних каникул 8а класс решил сходить на каток, ведь нет ничего лучше для поддержания и укрепления своего здоровья, чем игры на свежем воздухе.

Для того чтобы покататься, сначала пришлось поработать лопатами и расчистить природный каток. Вдоль наездившись на коньках и набавшись в мягких сугробах, мы перебрались на мыс, где уже была готова уютная стоянка и костровище. Жареные сосиски и чай из термоса с вкусняшками... Что может быть лучше на свежем морозном воздухе после активного катания на коньках?

Мы смеялись, шутили, играли в снежки, рассказывали о курьезных случаях, произошедших за время дистанционного обучения. Не заметив, как пролетело время, домой разошлись, когда уже начало смеркаться. Довольные, счастливые, немного уставшие, а главное - с огромным желанием повторять подобные «вылазки» на природу...

Да, за время зимних каникул никто из нас не заболел, думаю, потому что мы много времени проводили на свежем воздухе и получали удовольствие от общения с друзьями.



# НЕХИТРЫЕ СОВЕТЫ ОТ ФИКСИКОВ

Много времени проводишь за компьютером?

А как же здоровье?

Выполняй советы фиксиков и сохранишь своё здоровье!



Чтобы осанка была красивой, сиди за компьютером ровно, верни спину прямо.



Чтобы зрение не страдало не работай за компьютером лёжа. Важно, чтобы монитор компьютера располагался на расстоянии 50-70 см от глаз. Не забывай делать зарядку для глаз.

Каждый час делайте перерывы на 15-20 минут.

При использовании наушников не делай звук слишком громко. Побереги свои уши и слушай музыку на той громкости, которая не сможет навредить твоему слуху.



Следи за временем, которое тебе можно проводить за компьютером:

- младше 5 лет — не более 10 минут;
- 5-7 лет — 15-20 минут;
- 7-11 лет — 20-30 минут;
- 12-14 лет — 30-45 минут;
- 15-16 лет — 1-2 часа.



Используй специальные очки для работы за компьютером



Эти правила просты,  
Выполняй на раз, два, три,  
Чтоб здоровье сохранить,  
Много знаний получить!