

Школьная тетрадка



№ 61

20.02.2017 г.

АНОНС



**К нам приехал
прокурор
Стр. 2**

**Профилактические
акции
Стр. 3**

**Вредные привычки
и их последствия
Стр. 4**

**Не ходи по
тонкому льду!
Стр. 5**

**Весенний
авитаминоз
Стр. 6**

**Поздравляем!
Стр. 7**

Профилактика в школе

Школьная газета — обзор всех новостей.

Конкурсы, загадки увидите вы в ней,

А также мы покажем Вам свои умения,

И даже не забудем поздравить с днем Рождения.

"Школьная тетрадка" - название дано ей.

Участвуй в жизни школы, и будет все О Кей!

К нам приехал прокурор

В понедельник в 15:00 в кабинете истории прошла беседа с прокурором Колпашевского района Рябцевым Андреем Александровичем. В диалоге приняли участие обучающиеся 8-х-11-х классов.

Самая первая тема разговора была такова: «Правонарушения в современном мире». Андрей Александрович рассказал подробно об современных преступлениях. По данному вопросу у нас возникло множество вопросов, на которые ответил прокурор. Затрагивались подробно и такие темы, как наркомания и разбой, а так же правила по защите от разбоя.



Кроме этого на данном мероприятии с нами была проведена беседа по профориентации, где Андрей Александрович рассказал нам о профессии юрист и целевом обучении по вышеуказанной специальности.

Мы узнали, что подготовка специалистов осуществляется по направлениям прокуратуры области, из расчета количества целевых мест, выделенных Генеральной прокуратурой Российской Федерации в конкретный вуз.

Для этого требуется:

1. Характеристика из школы, места службы или работы;

2. Сведения об успеваемости, при наличии копию аттестата о полном среднем образовании;

3. Автобиография (пишется лично, от руки, разборчиво);

4. Ксерокопия российского паспорта;

5. Документы, подтверждающие право на льготы при зачислении на учебу, или нотариально заверенные копии этих документов;

6. Медицинские справки: по форме утвержденной постановлением Правительства РФ от 26.08.2013г. № 733, наркологического диспансера, психоневрологического диспансера предоставляются при получении направления в институт прокуратуры;

7. 6 фотографий на матовой бумаге без углов, 3х4.

В соответствии с приказом Генерального прокурора Российской Федерации от 23.11.2015 № 644 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования в федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Академия Генеральной прокуратуры Российской Федерации» прием на обучение проводится на основании результатов единого государственного экзамена по русскому языку, обществознанию, истории и по результатам проводимого Академией дополнительного вступительного испытания по обществознанию.

Беседа с прокурором длилась около 1 часа, мы узнали много полезного и интересного. Такие беседы помогают задуматься многим ребятам о том, какие последствия ждут их при совершении правонарушений.

Сидорова Анастасия, 10 класс

Профилактические акции

«Думай До, а не ПОСЛЕ»

С 1 по 28 февраля в нашей школе по плану проходит профилактическая акция «Думай ДО, а не ПОСЛЕ» среди 7-9 классов. Для чего проводят такие акции среди подростков? Попробуем ответить на этот вопрос.

Проблема подростков-правонарушителей в современном обществе представляет собой одну из самых сложных и противоречивых. К сожалению, не каждый подросток, осознает какие совершаемые им противоправные деяния ведут к тяжелым и трудно-исправимым последствиям. Что такое правонарушение? Правонарушение — это виновное поведение праводеспособного лица, которое противоречит предписаниям норм права, причиняет вред другим лицам и влечет за собой юридическую ответственность.

Все правонарушения принято подразделять на две группы: проступки и преступления (самые тяжелые правонарушения).

Проступки могут быть трудовыми, дисциплинарными, административными и гражданскими (деликтными). Именно законопослушное поведение предполагает активную, полезную для общества деятельность. Законопослушный человек уверенно пользуется всеми правами, честно выполняет свои обязанности. Руками этих людей создаются основные богатства нашей страны.

Поэтому такая акция, как «Думай До, а не После» помогает ребятам задуматься перед тем, как он решит совершить противоправные действия.

Юркова Елизавета, 10 класс

«Подросток и ПАВ»

Один из наиболее эффективных способов предупреждения и преодоления употребления учащимися алкоголя, наркотических и психотропных веществ — это системная профилактическая работа. Но как узнать кто употребляет те же психоактивные вещества? Для этого и проводится в школах анкетирование подростков.

Анкетирование является важной составляющей профилактики. Основная цель которого — выявить среди обучающихся лиц, predisposed к аддиктивному поведению. Аддиктивное поведение от английского *addiction* — зависимость, пагубная привычка.

Ежегодно в школах Колпашевского района проводится районный мониторинг «Подросток и ПАВ». Проводится он с помощью анонимного анкетирования.

Вышеуказанный мониторинг прошёл в феврале и в нашей школе, в нём приняли участие обучающиеся 6-х-11-х классов. Ребятам было предложено ответить на вопросы верифицированных тестов-анкет, позволяющих выявить у обучающегося склонность к формированию химической зависимости. Анкеты заполнялись самостоятельно в письменной форме.

Все анкеты участников анкетирования были направлены в районный центр для обработки результатов.

Алексеев Елизавета, 11 класс

Влияние вредных привычек на здоровье подростка

Подростковый возраст – это особый период в жизни каждого человека. В это время закладывается основа его физического и душевного здоровья. Развивающийся организм особенно чувствителен к действию ядовитых веществ, таких, как алкоголь, никотин и наркотики. Влияние это настолько серьёзно, что их употребление нельзя характеризовать только как «вредные привычки», так как они угрожают не только здоровью, но зачастую жизни подростка.

Одним из наиболее распространенных в мире факторов, губительно влияющих на здоровье, является табакокурение. Курение приводит к слишком серьёзным последствиям для здоровья. Горящая сигарета является как бы уникальной химической фабрикой, производящей более 4000 тысяч различных соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ. Наиболее ядовитым для организма является никотин – алкалоид листьев табака, представляющий собой маслянистую бесцветную или светло-желтую жидкость жгучего вкуса, с неприятным запахом. Курение является одним из вариантов наркомании. К никотину полностью относится характеристика наркотических веществ, вызывающих привыкание или даже болезненное пристрастие.

Наркомания – это почти всегда смерть в молодом возрасте. Потребление наркотиков очень быстро ведет к формированию особого заболевания – наркомании, суть которого заключается в постоянной зависимости человека от приёма наркотика. Наркоманы разрушают себя не только физически, но и духовно. Для них характерны такие нарушения психики, как душевная опустошенность, черствость, холодность,

утрата способности к сопереживанию, эмоциональному контакту, глубокий эгоизм.

Употребление алкоголя – также массовое явление среди подростков. Алкоголь действует преимущественно на центральную нервную систему, вызывая характерное алкогольное возбуждение. Рано или поздно регулярное употребление спиртных напитков вызывает снижение умственных способностей подростка, что затрудняет возможность приобретения новых знаний и навыков.

Наряду с наркотиками постоянно увеличивается количество лекарственных препаратов, которые употребляют подростки, такие вещества называются токсикантами, а болезненные состояния, обусловленные зависимостью от них, – токсикоманиями. Токсические вещества «прямой наводкой» бомбардируют мозг. Нервные клетки головного мозга погибают. В результате пропадает воля, интерес к учению, теряется ориентация в пространстве, начинают преследовать кошмары, в короткий срок развивается слабоумие.

Очень важно чтобы подросток понял, что от его образа жизни, привычек напрямую зависят не только его здоровье, но и здоровье его будущих детей.

Не ходи по тонкому льду!

Информация для родителей

В весеннее-зимний период возрастает количество детского травматизма. В том числе на снежных горках, катках и дорогах. Ежегодно погибают трагически дети из-за хождения по тонкому льду водоёмов. Знание и выполнение элементарных правил безопасности, повышение культуры поведения, осознание опасностей и губительных последствий нарушений необходимых норм поведения в весенне-зимний период может предостеречь ребёнка от неправильных действий.



С 26 января по 26 февраля 2017 года проходила Всероссийская акция «Не ходи по тонкому льду! Посвящённая детской безопасности в весенне-зимний период. Цель акции — профилактика детского травматизма и случаев трагической гибели.

В нашей школе на уроках ИЗО ребята рисовали как нужно вести себя на речке в весенне-зимний период. На уроках проектирования обучающимися 10-11 классов созданы буклеты по правилам безопасности детского травматизма.

Дети младшего, среднего, да и старшего школьного возраста очень часто отдают предпочтение катанию на горках. Родителям нужны быть постоянно на чеку. Перед такими зимними забавами постоянно проводить инструктажи о том, что важно быть внимательным и дисциплинированным: на дороге, на катке, на горке. Объясните ребенку, что даже во время веселого активного времяпровождения нельзя забывать о правилах поведения на льду зимой. Прежде, чем съехать с горки, надо оглядеться по сторонам, чтобы убедиться в отсутствии других детей на пути. Кроме того, важно осмотреть место спуска, ведь въехать в дерево или забор не только неприятно, но и больно. Нельзя подниматься на горку по дорожке, которую используют для спуска. Ее необходимо обходить с другой стороны.

Напоминайте ребёнку о том, что любой водоём, который используется в качестве катка — место опасное. Лучше его избегать.

В правилах безопасности на водоемах зимой указано, что лед может считаться крепким, если его толщина превышает 10 сантиметров, но маловероятно, что кто-нибудь проверяет толщину льда на ближайшем реке перед тем как скатиться с корки.

Весёлое времяпровождение может обернуться бедой. Несоблюдение правил поведения на улице зимой для детей может закончиться серьезными травмами.

Смирнова Анна, 10 класс

Весенний авитаминоз

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать нам становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Знакомая картина? Знакомьтесь – его величество Авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых.

И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения. Ведь детский организм интенсивно растет, а значит и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма. И сложно предугадать, какими осложнениями для нашего организма может обернуться авитаминоз. Нужно позаботиться о профилактике авитаминоза своевременно.

С чего начнём? А начнём с витаминно-минерального комплекса. Современная фармакология предлагает многообразие самых различных витаминных комплексов.



Употреблять витамины нужно тоже по правилам – витамины не конфетки,

и есть их бесконтрольно ни в коем случае нельзя. Передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его нехватка. Все витаминно-минеральные комплексы вам должен назначать лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии вашего здоровья и индивидуальных особенностях организма.

Однако витаминно-минеральные комплексы – это не единственный выход. Очень важно правильно сбалансировать рацион вашего питания. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы, так необходимые организму.

Врачи советуют обратить особо пристальное внимание на меню. Актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Также следите за тем, чтобы в вашем рационе питания было достаточное количество животного белка. Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо. Практически бесценными источниками йода для вас могут стать морская капуста и сырая свекла. Шиповник в народе называют «кладезью» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2, и С. Кроме того, в шиповнике в больших количествах содержатся эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин. Заваривайте шиповник и пейте вместо чая.

Если вы будете следовать нашим советам, то авитаминоз вам не страшен!

Кульменева Елизавета, 10 класс

Поздравляем с Днём рождения!

**Вновь Январь за окнами колдует,
Замечает улицы, мосты.**

**Он для Вас сегодня нарисует
Снежные, хрустальные цветы!**

**Мы же пожелаем Вам веселья,
Счастья и любви, и красоты!
Пусть исполнит этот день рожденья
Самые заветные мечты!**

**Пусть сверкают как у бриллианта,
Восхищая, радуя людей
Грани уникального таланта
Ещё много, много ярких дней!**



Суслову Ольгу Федоровну, 6 января
Кузьмину Ольгу Александровну, 22 января
Марьясову Ирину Викторовну, 31 января



Зеленко Анну, 4 января
Яковлеву Ксению, 21 января
Пухову Антонину, 26 января
Трапезникова Александра, 27 января
Королева Кирилла, 31 января

УЧРЕДИТЕЛЬ: МБОУ "Инкинская СОШ"

Главный редактор **Е.В. Медведева**

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Барышева Маргарита—заместитель главного редактора,
Медведев Павел – компьютерная верстка,
Сидорова Анастасия—фотокорреспондент,
Кульменова Елизавета, Смирнова Анна, Юдина Маргарита,
Юркова Елизавета—корреспонденты.