



Сегодня в номере:

1. День шахтера в Кемерово!
2. Наш досуг.
3. Мы за ЗОЖ: курение вредит Вашему здоровью!
4. Мастер - класс: браслет своими руками.
5. Шевельни извилиной.
6. Анекдоты: посмеемся?



Над номером работали:
Голубева А.Н., Веткасова Т.В., таращенко Дарья,
Таращенко Полина, Смолина Александра, Ременюк
Вероника, Щепеткова Александра, Сбродова
Анастасия, Сбродова Дарья, Макарова Полина.



День Шахтера!

День шахтёра — профессиональный праздник шахтёров, история которого началась во времена Советского Союза; после распада СССР по-прежнему отмечается в России, Белоруссии, Эстонии, Узбекистане, Казахстане, Украине в последнее воскресенье августа..

История праздника:

В ночь с 30 на 31 августа 1935 шахтёр Алексей Стаханов установил рекорд (добыл 102 тонн угля при норме в 7 тонн), послуживший началом стахановского движения.

Праздник отмечается на территории бывшего Советского Союза.

Официально праздник утверждён в СССР по предложению министров угольной промышленности Д. Г. Оника и А. Ф. Засядько 10 сентября 1947 года. Первое празднование Дня шахтёра состоялось 29 августа 1948 года. В начале года министр издал приказ «О подготовке к празднику День шахтёра».

В нём отмечалось, что все работники угольной промышленности должны встретить праздник производственными достижениями и улучшением жилищно-бытовых условий, были определены меры по укреплению трудовой дисциплины, вводу в работу новых машин, ускорению строительства и реконструкции шахт, даны задания по подготовке материалов для награждения особо отличившихся в труде шахтёров. Для некоторых городов День шахтёра является главным праздником и отмечается концертами под открытым небом и народными гуляниями: Антрацит, Артём, Брянка, Воркута, Гуково, Шахты, Горловка, Джебарики-Хая, Дзержинск, Донецк, Заполярный, Инта, Караганда, Кировск (Мурманская обл.) Кировск/Голубовка (Луганская область), Луганск, Макеевка, Кемерово, Ленинск-Кузнецкий, Киселёвск, Кохтла-Ярве, Копейск, Кривой Рог, Междуреченск, Назарово, Нерюнгри, Новокузнецк, Павлоград, Первомайск, Першотравенск, Прокопьевск, Свердловск, Ровеньки, Североуральск, Снежное, Соледар, Стаханов, Терновка, Торез, Шахтёрск, Экибастуз, Шарыпово. Краснодар... В Берёзовском, Горловке, Доброполье, Донецке, Киселёвске, Краснокаменске (Забайкальский край), Макеевке, Прокопьевске, Солигорске, Соль-Илецке, Сосенском (Калужская область), Торезе, Черемхово, Шахта и Шахтёрске День города и День шахтёра (то есть День города празднуется в честь Дня шахтёра) проходят одновременно.



С Днем Шахтера!

С праздником!

Судьба у шахтеров крутая,
Крутая - как каменный пласт,
Но он за любые богатства
Ее никому не отдаст.
Во имя покоя людского
Он свой забывает покой.
Такие сердца у шахтеров,
Шахтерский характер такой!



Наш досуг!

Занятия в Центре Безопасности дорожного движения. Учимся кататься на велосипеде по правилам.



Очень весело и полезно провели свой досуг!



А здесь мы в Культурном центре соревнуемся с мальчишками в различных конкурсах!



Большое спасибо организаторам!



Мы за здоровый образ жизни- курение вредит Вашему здоровью!



Курить — это вредно!

Курение вредит тебе
Курение вредит для окружающих
Курение вредит твоим детям
Курение вредит твоему здоровью



* субстанции вызывающие рак

Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ.

Но ни в коем случае не токсинов — в том числе из табачного дыма.

«И не потому, что какие-то злые дяди и тети хотят испортить подростку счастливую жизнь и лишить его атрибута взросления, запрещая курить. Сами подростки должны понимать ответственность перед собой и дать собственному организму вырасти». Подумать о будущем?

Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться гормональный статус. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем.

Например, у курящих школьниц вероятность болезненных менструаций увеличивается примерно в полтора раза по сравнению с девочками, не прикасавшихся к табаку.

Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом: с хронической обструктивной болезнью легких, больным сердцем и избыточным весом. О вреде курения для школьников и подростков говорит и то, что состояние его здоровья в таком случае будет намного хуже, чем в 60 лет у того, кто совсем не курил.

Тяжелое дыхание.

Например, формирование легких у ребенка анатомически завершается только к 12 годам. А физиологически и того позже — к 18, а у некоторых до 21 года. Да и все остальные органы начинают работать во «взрослом» режиме только после достижения человеком совершеннолетия.

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

Никогда не начинай!



Очень тяжело курение сказывается на сердечно-сосудистой и дыхательной системах подростка. Если ребенок закурил в младших классах школы, то уже к 12–13 годам у него могут появиться одышка и нарушение сердечного ритма. Даже при стаже курения в полтора года, по наблюдениям ученых, у подростков нарушаются механизмы регуляции дыхания.

Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом.

Опять двойка.

Не менее сильно никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются на мозге ребенка. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, его функции.

Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков.

Раннее увлечение табаком может привести к тому, что человеку будет очень трудно отказаться от своей вредной привычки, став взрослым. «Никотиновая зависимость у ребенка формируется очень быстро. Ведь нервная система в таком возрасте еще очень незрелая, — напоминает Сахарова, — и воздействие на нее любого психоактивного вещества, к которым относится и табак, будет вызывать более сильный эффект, чем у взрослого организма».



МЫ ЗА ЗОЖ

Мастер-класс: браслет своими руками.



Материалы: проволока «с памятью» и бусины из камней и фурнитурные.
Инструменты: кусачки, пассатижи.



Круглогубцами зажимаем самый кончик проволоки и загибаем в петельку.



Надеваем подвесочку и пассатижами зажимаем петельку потуже, чтобы зафиксировать подвесочку.

Чередую мелкие бусинки с бусинками-фурнитурой, собираем первый ряд.



Таким образом собираем второй ряд из средних бусин.

Далее в обратном порядке средние бусины и мелкие.
Кусачками отрезаем лишнюю проволоку, оставляя кончик не более 10 мм.

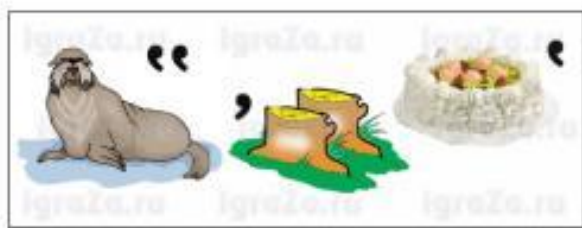


Круглогубцами этот кончик проволоки загибаем, образуя петельку.



Браслет в готовом виде. Носите на радость!!!

Шевельни извилиной!



Удачи!

Анекдоты: Посмеемся?



На уроке учительница спрашивает у детей:
— Дети, как вы представляете себе идеальную школу?
Вовочка отвечает:



— Запертой, Марьиванна.
Анекдоты про Вовочку

-Ты уроки сделала?
-Нет.
-А почему спать легла?
-Меньше знаешь, крепче спишь.

