

Газетатворческого объединения

«Юный журналист»

МОУ СОШ №1 р.п. Тумботино

Павловского района

Нижегородской области

№ 4, январь-февраль 2011 года

В каждом человеке солнце,

Только дайте ему светить.

Сократ

Ученик Плюс

Мы за здоровый образ жизни



Береги здоровье смолоду

Влияние музыки

Громкость звука (свыше 20 дБ появляются болезненные ощущения, а при 150 возможен летальный исход). Кроме того, усиление громкости может свидетельствовать о неосознаваемой потребности увеличить воздействие на организм вибрации определенной частоты, содержащейся в конкретном звукоядре.

Дольше 90 минут слушать громкую музыку через наушники опасно для слуха!

По данным нового исследования, прослушивание музыки через наушники цифрового плеера при определенной громкости может быть опасно для слуха.

Звук считается громким, когда он превышает 80% возможной громкости. Слушать музыку через наушники при 10-50% громкости в течение продолжительного времени не опасно для слуха. Но даже 5-минутное прослушивание музыки при громкости 100% может привести к глухоте.

Влияние компьютера

Сидячее положение:

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

Электромагнитное излучение:

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

Воздействие на зрение:

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

Перегрузка суставов кистей рук:

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

Стресс при потере информации:

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.

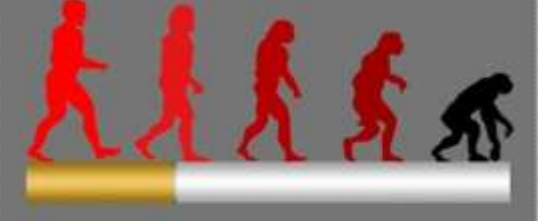
Бросайте, бросайте, бросайте курить!

Здоровье чтоб было, чтоб долго всем жить!

Курение-самоотравление табачным дымом. Затычка табачным дымом-отравление. Пачка сигарет-спящая нейтронная бомба, пачка отравляющих снарядов. Шутка?

Преувеличение? Увы! К сожалению, это так. Впрочем, судите об этом сами.

Эволюция курильщика



Дело в том, что при курении под влиянием высокой температуры

из табака выделяется около 30 вредных веществ. Главный яд

табака - никотин. Никотин разрушает деятельность нервной

системы, сердца, легких,

печени, органов пищеварения, половых желез. Попав в организм

человека, этот яд за короткое время вызывает расширение

кровеносных сосудов головного мозга, усиливая кровообращение

его клеток. Однако вслед за ним возникает резкий спазм сосудов,

в результате чего наступают различные мозговые расстройства.

Никотин влияет и на органы чувств, понижает остроту зрения и

слуха, притупляет обоняние и вкус.

Табак является веществом, вызывающим зависимость и способен

наносить физический ущерб здоровью. Это серьезная проблема,

которая вызывает тревогу не только врачей, но и педагогов.

Табачный дым содержит азот, водород, аргон, метан и цианистый

водород... А также еще более 4000 компонентов, многие из

которых являются фармакологически активными, токсичными,

мутагенными и канцерогенными.

После выкуривания сигареты наблюдается сужение сосудов примерно в течение 30 минут. Это приводит к

увеличению нагрузки на сердце. С годами у заядлых курильщиков возникает «хромота» - боли в

конечностях даже при непродолжительной нагрузке. Заболевание может прогрессировать и приводить к

возникновению гангрены и необходимости ампутации.

Зубы у курильщиков, как правило, имеют желтый цвет и многочисленные трещины. Это способствует

развитию кариеса и разрушению зубов.

После курения происходит спонтанное выделение пищеварительных соков, даже в отсутствие пищи. Они

разъедают стенки желудка, что приводит к язве - очень распространенному заболеванию среди

курильщиков и как следствие - появлению неприятного запаха изо рта.

Постепенное уменьшение дневной нормы хотя бы на одну сигарету будет способствовать уменьшению

никотиновой зависимости.

Аверьянова Ксения

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



Алкоголь оставляет свой след на здоровье!!!

Причины, по которым подросток впервые попробовал алкоголь, могут быть разными: с подачи родителей или в компании сверстников. Но не стоит недооценивать вред алкоголя для молодого организма, даже если он пока ограничивается только пивом или баночными коктейлями.

Удар в мозг:

Содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на головной мозг, который в подростковом возрасте находится на стадии структурных и

изменении, поэтому особенно уязвим для влияния. Результаты экспериментов на животных и добровольцах — что даже однократная и небольшая доза спиртного может нарушить химический механизм мозга, ответственный за обучение. Наступает мышления, нарушается выработка нравственных и этических уже проявившиеся способности. Под действием алкоголя подросток буквально тупеет: и интеллектуально и эмоционально. А недостаточно зрелый мозг подростка быстрее формирует зависимость от алкоголя.



функциональных химических веществ. Людях показывают, нарушить химический задержка развития норм, могут угаснуть

Удар в живот:

Печень подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее, чем у взрослого человека, ведь проницаемость сосудистых стенок у подростков выше, а механизмы работы ферментов в печени еще не сформированы окончательно. Алкоголь приводит к жировому перерождению клеток печени и нарушению синтеза витаминов, ферментов, белкового и углеводного обмена. Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта — под действием алкоголя изменяются свойства и количество желудочного сока, нарушается работа поджелудочной железы, что может привести не только к панкреатиту, но и к диабету. Даже самое легкое пиво — сильное мочегонное средство. И, если его употреблять регулярно, из организма вымываются минеральные и питательные вещества, потеря которых для растущего организма подростка может оказаться невосполнимой. А сладкие слабоалкогольные коктейли в баночках, очень популярные в подростковой среде, — настоящая гремучая смесь из сахара, красителя и спирта. Которая, помимо дозы алкоголя,ставляет в организм подростка избыточное количество калорий. Нередко в таких баночках содержится и кофеин, негативно влияющий на нервную и сердечнососудистую системы.

Все остальное:

Не закончивший свое формирование организм очень болезненно отвечает на поступающий в него этанол. Нарушается деятельность сердечнососудистой системы: появляются тахикардия, перепады артериального давления.

Иммунная система перестает полноценно выполнять свои функции: употребляющий алкоголь подросток становится очень восприимчив к инфекционным заболеваниям. И не только простудным — среди выпивающих молодых людей нередко встречаются инфекции мочевыводящих путей и почек и хронические воспалительные заболевания дыхательных путей, нередко осложняющиеся еще и курением.

Стоит лишь только попробовать!!!!

Наркомания – социальное явление, выражающееся в относительно распространённом (массовом), статистически устойчивом потреблении частью населения наркотических средств или психотропных веществ, влекущем определённые заболевания и социальные последствия. характеризуется непреодолимым наркотикам, вызывающим в малых дозах большие оглушение, наркотический сон. употребление вызывает потребность в Поражаются внутренние органы, возникают психологические расстройства, развивается деградация.



медицинские
Болезнь
влечением к
эйфорию, в
Систематическое
увеличении доз.
невралгические и
социальная

Наркомания-это физическая и психологическая зависимость от наркотических веществ, которая постепенно разрушает человеческий организм.

Наркомания-заболевание, возникающее в результате злоупотребления наркотическими средствами. К ним относятся опиум, морфия, героин, кокаин, гашиш, некоторые снотворные средства. Заболевание проявляется в постоянной потребности приёма этих веществ, т.к. психическое и физическое состояние заболевшего зависит от того, принял ли он препарат, к которому развилось привыкание. Болезнь ведёт к глубокому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации. Причиной её является способность наркотических веществ вызывать состояние опьянения, сопровождающееся ощущением полного физического и психического комфорта и благополучия.

Известны два пути болезненного пристрастия к наркотикам:

При **первом** злоупотребление возникает по неведению. Часто это является последствием не правильного приёма назначенного врачом препарата или самолечения по совету некомпетентных лиц.

Второй путь сознательный приём наркотиков с целью получения эффекта наркотического опьянения. К этому, как правило, склонны личности эмоционально неустойчивые, психически незрелые, несамостоятельные, склонные к раздражительным действиям, крайне эгоистичные, интересы которых ограничиваются элементарными потребностями.

Лечение наркомании возможно только в психиатрическом стационаре, при условии тщательного наблюдения и контроля. Влечение к наркотику – очень устойчивый симптом, поэтому наркоман долго не способен критически оценить своё состояние. Как правило, он не хочет лечиться. Понимание тяжести своего состояния чаще возникает после многократных жизненных ударов, когда давность болезни падает сила болезненного влечения.

Но к этому времени болезнь становится уже неизлечимой. Поэтому наркоманов лечат принудительно, не ожидая от них согласия на лечение.



Безрукова Ксения

Пирсинг!!!

Пирсинг, модный сегодня среди молодёжи, пришёл к нам с первобытных времён. До сих пор пирсинг сохранился в племёнах Африки и Новой Гвинеи. Из племён Древней Африки пирсинг перешёл в современное цивилизованное общество и стал популярен.



Каждый знак, оставляемый на теле, содержит информацию о своём

носителе: из какого племени, социальный статус. Считалось, естественных отверстий (нос, проникновению в организм злых процедура была больше



возраст, подвиги на войне и в любви, что украшения, располагающиеся возле рот, ухо), — это попытка помешать сил и не добрых энергий. В давние времена эта распространена среди сильной половины для демонстрации власти и мужественности. В

молодежной среде считается, что пирсинг, если соблюдаются правила гигиены при прокалывании, никаких опасностей для здоровья не представляет. Увы, это не так. Прокол тела в неправильном месте может привести к разрыву артерии и к последующему летальному исходу от кровотечения, людям с



пороком сердца лучше сначала проконсультироваться у врача, а с несовершеннолетнего хороший мастер потребует письменное разрешение родителей. Не забывайте что через нестерильные инструменты можно подцепить гепатит С, ВИЧ, СПИД и ещё много другой гадости.

И ещё об одной опасности. Среди молодёжи модно держать целый веер сережек в ушах. Однако такая «модность» может привести к неприятным последствиям, ведь ухо — очень чувствительная зона. И когда прокалывают не только мочку, а и хрящ, да при этом сразу в нескольких местах, возможно воспаление вплоть до того, что хрящ начинает расплавляться. Поэтому проколы лучше ограничить мягкой частью уха, производить их в санитарных условиях и у специалиста. И если уж вы решились украсить свое тело пирсингом, то стоит помнить, что:

- украшения лучше всего брать из хирургической стали - она не вызывает аллергической реакции, а из других биологически инертных материалов можно выбрать титан, серебро, золото;
- пирсинг это относительно безопасно и безболезненно, но только пока его выполняет специалист, и пока вы следуете его предписаниям. Не нужно спешить за новым пирсингом в полутёмный мрачный подвал - у салона обязательно должна быть лицензия, он должен пройти санитарную проверку, а у мастера должен быть диплом;
- не стесняйтесь спрашивать мастера о его опыте, используемых инструментах, последующем уходе за проколом и времени его заживления. Хороший пирсер сам объяснит вам, где у вас находятся важные вены и артерии, чтобы вы не передумали и не пошли сами делать себе пирсинг;
- важно помнить, что косметику на лице нужно использовать так, чтобы место прокола оставалось чистым. Именно поэтому пирсинг носа не для тех, кто не мыслит себя без косметики;
- проколы при пирсинге губ заживают приблизительно за один - два месяца, но в течение этого времени у вас могут возникнуть серьезные проблемы с приемом пищи и при разговоре;
- инфекция - после прокалывания миллионы живущих во рту бактерий могут вызвать заражение. Уход за украшениями, после того как их поместили в рот, также повышает риск заражения.

Горячая тема!!!

Грипп — тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 2 — 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.

Что можно и рекомендовано при гриппе

- Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Высокий **титр антител**, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется.
- Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.
 - Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
 - При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа - мыть дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. (Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять 30 минут.)
- Рекомендуется полоскание горла растворами **марганцовки, фурациллина, соды** или **ромашки**, а также ингаляции: вскипятить 300 граммов воды, добавить 30 — 40 капель настойки эвкалипта, или 2 — 3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.
- Очень помогают теплые ножные ванны с **горчицей** (5 — 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.
- В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как **отвар шиповника**, чай с малиной и медом, **липовый чай**. Сок малины с сахаром — хорошее освежающее питье при высокой температуре.
- При сильном кашле хорошо помогает следующий способ. Нарезать сырую **редьку** тонкими ломтиками, посыпав их сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке, отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким медом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном.
- Кусочек **прополиса** величиной в 1 — 2 горошины надо держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, на ночь заложить за щеку. Держать сутки. Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса
- Хорошо помогает тертый чеснок напополам с медом. Принимают на ночь столовую ложку этой смеси, запивая кипяченой водой.



Советы психолога

Учимся расслабляться и не волноваться!

Разговор сегодня пойдет о том, как научиться справляться с волнением и тревогой, которые овладевают человеком в период подготовки и сдачи экзаменов. Экзамен является сильным стрессом. Некоторые учащиеся (абитуриенты, студенты) так волнуются, что, несмотря на хорошую подготовку, теряются и не могут связать двух слов. В голове все смешивается, мысли разбегаются в разные стороны. Как справиться с волнением в подобной ситуации?

Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы. 0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями. 5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс. 9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Редакция газеты

Педагог организатор: Мисюрева Людмила Викторовна.

Главный редактор: Безрукова Ксения

Технический редактор: Аверьянова Ксения

Корреспонденты: Милицкая Александра,

Троулочнова Вика,

Клементьева Юлия.

Адрес школы:

Нижегородская область,

Павловский район,

р.п. Тумботино,

ул. Пролетарская д.1

