



№3 (57) ноябрь 2018

ШКОЛЬНЫЙ вестник

ежемесячная газета МБОУ «Крюковская «СОШ»

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!!!

ЗДОРОВ БУДЕШЬ- ВСЁ ДОБУДЕШЬ.

Здоровому всё здОрово.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

"Курение вредно" - говорят,
Уж лучше посажу я сад.
Весной пусть яблони цветут
И птицы весело поют.

"Курение вредно", вторят нам.
Пусть будет свежим по утрам
Тот воздух, что вдыхаем мы, В
лугах любуясь на цветы.

"Курение вредно", - мы твердим.
И дом прекрасный создадим.
Пусть будет дом - дворец у всех,
Где радость есть и звонкий смех.

"Курение вредно", - знаем мы.
Мы быть здоровыми должны.
Мы выбираем танцы, спорт-
Футбол, хоккей, бег и скейтборд.

"Курить нельзя", - скажи и ты.
И сигарету на цветку
Смени на воздух, на друзей,
На красоту планеты всей.

Мы будем в чистом мире жить,
Творить, смеяться и дружить.
Пусть счастье будет нам на
всех,
Любовь, здоровье и успех!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



Порокам, что заводят в Ад,
Мы скажем дружно
«Нет!».
Пусть расцветает счастья
сад,
Жизнь длится сотни лет!



Закаляй своё тело с пользой для дела.

**БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ С НОВУ, А ЗДОРОВЬЕ
С МОЛОДУ.**



Синдром хронической усталости

До недавних пор считалось, что хроническая усталость – бич только взрослых людей, подверженных стрессу на работе. Однако теперь диагноз «синдром хронической усталости» стал достигать и школьников, ведь их жизнь тоже переполнена нагрузками. Как распознать это состояние и помочь ему справиться с ним?

Когда появляется хроническая усталость?

Синдром хронической усталости для многих звучит не как диагноз, а как «отговорка». Но на самом деле психологи и неврологи давно признали серьезность этого состояния, хоть его и нельзя назвать болезнью в полном смысле этого слова. Синдром хронической усталости можно охарактеризовать как низкую сопротивляемость нервной системы к психоэмоциональным и другим перегрузкам.

С переутомлением так или иначе сталкивается каждый современный

школьник: уроки, дополнительные занятия, телевизор, компьютер, телефон, отношения со сверстниками — все это легко превышает допустимые пределы нагрузки на детскую психику.

Признаки хронической усталости

Несмотря на свое название синдром хронической усталости проявляется не только апатией и вялостью. У него есть и другие признаки, которые ощутимо мешают нормально учиться и просто радоваться жизни.

Нарушение сна. Следует насторожиться, если ребенок вдруг стал засыпать дольше обычного, чаще просыпаться среди ночи или, наоборот, постоянно хотеть спать.

Потеря аппетита. Хроническая усталость часто приводит к тому, что ребенок отказывается от еды, она внезапно становится для него совершенно неаппетитной, даже если речь идет о некогда любимых блюдах.

Переменчивое настроение. Капризность и плаксивость в течение дня могут резко меняться на раздражительность или апатию.

Физическое недомогание, в особенности головная боль и чувствительность к погодным изменениям.

Снижение работоспособности и концентрации внимания.

Борьба с хронической усталостью

- Наладить режим сна

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе.

- Разгрузить график дополнительных занятий.

- Уменьшить время пребывания перед компьютером и телевизором

Синдром хронической усталости легко можно победить, если не закрывать на него глаза.



СКАЖИ "НЕТ" СИГАРЕТЕ!!!



Международный день отказа от курения ВОЗ назвала табакокурение чумой 20 века 17 ноября (дата для 2018 года) По данным Всемирной организации здравоохранения, такая распространенная привычка как табакокурение провоцирует 90% смертей от рака легких, хронического бронхита и ишемической болезни сердца. ВОЗ назвала табакокурение чумой 20 века, сообщив, что на долю табака приходится 1 из 10 смертей среди взрослого населения. Несмотря на огромное количество информационных кампаний, антитабачной рекламы далеко не все курильщики готовы отказаться от вредного, но такого привычного занятия. Онкологи предлагают хотя бы один день в году провести без сигареты. Этот день — каждый третий четверг ноября.

Цель всемирного дня отказа от курения — снизить распространенность табачной зависимости и рассказать обществу о пагубном воздействии табака на здоровье. Медики подчеркивают, что последствия этой привычки очень тяжелые и связаны, прежде всего, с раковыми и сердечнососудистыми заболеваниями. Некоторые медики сравнивают курение с суицидом — только растянутым во времени.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КУРЕНИИ:

1. В 1588 году американец Томас Харриет начал пропаганду ежедневного курения табака как способ оздоровления организма. Вскоре он умер от рака.
2. Окурочек сигары, которую выкурили за несколько секунд до вступления в Новую Зеландию в силу запрета на курение в общественных местах, был выставлен в интернет-аукционе и ушел с молотка за 5300 долларов.
3. Согласно книге Николаса Мондареса, которая посвящена целебным растениям Америки, табак способен излечить 36 болезней. Книга была издана в 1571 году.
4. В Англии ввели запрет на рекламу сигарет еще в 1965 году. В Америке — в 1970. В России этого ждали еще 35 лет.
5. Согласно исследованиям Гарвардского университета, некоторые известные марки сигарет повышают долю никотина с каждым годом. С 1997 по 2005 количество

6. На сегодняшний день Америка оставляет «себе» намного меньше сигарет — в основном она поставляет их в другие страны.
7. Сигареты входят в число самых ходовых товаров — за год продается около триллиона сигарет на сумму 400 млн долларов.
8. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, каждая четвертая проданная сигарета — подделка.
9. До конца семнадцатого века, курение называли «сухим пьянством», и лишь потом возник сам термин «курение»
10. Самая дорогая пачка сигарет была продана за 100 тыс. долларов. Причем качество табака ничем не выделяется, а вот сама пачка из белого золота с инкрустированными бриллиантами.
11. Есть легенда, что Жан Нико, французский посол Португалии, преподнес табак королеве Екатерине Медичи в качестве средства от головной боли. В знак благодарности королева дала новому лекарству имя дарителя — никотин

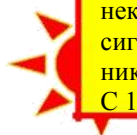
Каждые восемь секунд, в мире умирает 1 человек, причиной смерти становится табак

У курящих инфаркт миокарда бывает в 2-8 раз чаще, чем у некурящих.

95% курильщиков, выживших после инфаркта миокарда, сразу бросают курить. Сами.

95% больных раком легких — курильщики.

Многие курящие диабетики даже не догадываются, что в сигареты часто добавляют какао и сахар.



БОРЬБА СО СПИДОМ!!!

1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом. 1981 год считается годом начала эпидемии СПИДа. Именно тогда ученые выявили первые случаи заболевания. Символом борьбы со СПИДом является красная ленточка.

Как избежать заражения ВИЧ-инфекцией?

Главное средство борьбы со СПИДом — это информация и понимание того, как передаётся инфекция.

Пути передачи ВИЧ-инфекции:

Половой — то есть при половом контакте с ВИЧ-инфицированным человеком.

Инъекционный и инструментальный — при использовании загрязнённых вирусом шприцев, игл, катетеров. Этот вид передачи инфекции наиболее актуален в среде людей, употребляющих инъекционные наркотики.

При переливания инфицированной крови или её компонентов.

Перинатальный — когда вирус передаётся от инфицированной матери к ребёнку.

Молочный — происходит заражение ребёнка инфицированным молоком матери.

Трансплантационный — при пересадке инфицированных органов, костного мозга.

Бытовой — когда заражение происходит через повреждённые кожные покровы и слизистые оболочки людей, контактирующих с кровью больных ВИЧ-инфекцией.



ДЕКАБРЯ



Одна из задач Дня борьбы со СПИДом — борьба за права человека независимо от ВИЧ-статуса. Но распространённые мифы про ВИЧ-инфекцию и СПИД приводят к тому, что общество боится и отгораживается от ВИЧ-инфицированных людей, а также начинает бояться несуществующих угроз своему здоровью, при этом не замечая реальной опасности. СПИДом нельзя заразиться во время поцелуя, при рукопожатии и пользовании общими предметами. Слюна может представлять опасность только в том случае, если в ней присутствует кровь. Также нет смысла бояться заражения в бане, бассейне, сауне, потому что ВИЧ не выживает в водной среде.

ВИЧ не передаётся воздушно-капельным путём, а также через пищу. Есть риск заразиться ВИЧ во время переливания крови, но вероятность такой ситуации крайне мала — 1 случай на 500–600 тысяч переливаний.

Не все, кто боится СПИДом, — наркоманы, хотя их процент велик. Так, более 65 % заражённых ВИЧ — люди, хотя бы раз в жизни употреблявшие наркотики.

Узнать о ВИЧ сразу же после заражения невозможно, он может не обнаруживаться в анализах крови от 3 недель до 3 месяцев. И самое главное — положительный ВИЧ-статус — это ещё не болезнь, только лишь без соответствующего лечения вирус вызывает развитие заболевания — СПИДа.

Мы за здоровый образ жизни!!

"Раскрась курильщика"



pikabu.ru

Информационный центр «Школьный вестник»

Руководитель газет: Жукова Рита Владимировна

Редактор: Андреева Диана

Корреспонденты: Дудникова Виктория, Остренкова Надежда, Тверитинова Ольга, Ежунова Дарья.

Компьютерная верстка и дизайн Жукова Р.В.

Наши координаты: МБОУ «Крюковская СОШ», ул. Ленина 11, ☎59-6-25, e-mail: krukovschool1