

Будь в ТеМе!

Октябрь, 2013.

С ЮБИЛЕЕМ, ШКОЛА!

Есть в нашей жизни прекрасная традиция - отмечать юбилеи. Юбилеи бывают разные - маленькие и большие, радостные и грустные. Но это всегда - итог, итог прожитого отрезка жизни. В этом году наша любимая школа отмечает свой 60-летний юбилей!



Школа – наш общий дом!

Для каждого из нас школа – это второй дом. Здесь есть и вторая мама – наша первая учительница. Именно она научила нас писать, читать, мыслить, правильно общаться, дружить, быть добрыми и честными.

Школа даёт нам опору, дарит тепло и радость. Каждое утро мы спешим в свой светлый класс, где тёплой улыбкой встречает классный руководитель.

Школа – главная ступень в нашей жизни. Она формирует характер, учит правильно относиться к окружающему миру. Здесь мы находим первых настоящих друзей, первую любовь.



Школа – это то место, где мы переживаем первые радости побед и пытаемся скрывать горькие слёзы поражений. Она учит преодолевать трудности и не останавливаться на достигнутом. В стенах нашего второго дома проходит множество мероприятий – интеллектуальных, спортивных и развлекательных. Именно они делают нас дружнее и сплочённые.

Мы всегда будем помнить беззаботные школьные годы, наш общий дом, учителей и одноклассников, которые стали для нас родными людьми.

В этом году наша любимая школа отмечает 60-летний юбилей. Я горжусь тем, что учусь в этой школе – школе со своей историей и традициями.

К.ДАНИЛОВА, 10 «А» класс.



Педагог по призванию

Говоря о знаменательной для школы дате, мы не можем не вспомнить о ветеранах педагогического труда. О людях, которые отдали всё самое лучшее и светлое этой школе. О людях, которые долгие годы делят с нами все праздники и будни. О людях, которые стоят у самых истоков славной истории нашей школы.



Она относится к небольшому числу тех счастливых людей, кто сумел еще в юные годы определиться с профессией. Она нашла себя в профессии педагога и эту любовь пронесла через годы.

Детство, опаленное войной

Александра Степановна Кибардина родилась 19 ноября 1933 года в поселке Шалакуша Архангельской области и была восьмым ребенком в семье. Ее назвали Александрой, так как ждали мальчика. 30-е годы – годы страшного голода, не обошли стороной Архангельскую область. Четверо детей уже погибли, среди них и два Александра, дожившие лишь до девяти лет. И когда поздней осенью на свет появилась девочка, родители решили: «Пусть будет Александрой! Может она выживет?».

Когда началась война, маленькой Саше было почти восемь лет. Она мало, что помнит из первых лет. В ее памяти четко запомнилась большая черная тарелка в доме, у которой застывали взрослые, слушая военные сводки. Помнит, как, оперевшись на комод, слушала по репродуктору, как советские солдаты освобождали Харьков. В памяти остались затемнения для окон, сшитые мамой из старых тканей, и стекла, которые были обклеены газетами.

Более четкие воспоминания сохранились в ее памяти о приеме в пионерия. Это было в 1943 году, когда ей было десять. Из воспоминаний: «Обстановка была торжественной. Ведь прием в пионеры каждый год проходил в дни празднования Великой Октябрьской социалистической революции. Торжественное обещание пионера учили заранее наизусть».



1936 г. – 3-летняя Саша в центре среди двоюродных братьев и родных сестер.

Дети помогали колхозу. Собирали колоски после жнивья, по домам собирали картошку и золу. Последнюю мальчишки, лихо управлявшие лошадьми, вывозили на поля в качестве удобрения. Летом и осенью, для аптеки заготавливали ягоды, особенно чернику и клюкву, вязали носки, варежки, шили и вышивали кисеты. Собирали посылки для отправки на фронт. В поселок приходило много похоронок, поэтому была организована помощь солдатским семьям, одиноким бабушкам. Мы носили им воду, складывали дрова, в зимнее время чистили дорожки к крыльцу дома.

В эвакуированном госпитале и доме инвалидов для раненных солдат и инвалидов дети готовили концертные номера, читали бойцам газеты, гладили белье, готовили подарки, а летом собирали и носили им ягоды.

Также в поселке действовал детский дом. В нем проживали эвакуированные дети, в основном без родителей.

- Жалели мы их, - вздыхает Александра Степановна. - Во время занятий в школе на большой перемене нам раздавали хлеб (горячих обедов не было), но мы всегда старались вклинить кого-либо из эвакуированных детей, чтобы им достался лишний кусок. Я часто отдавала свой, так как уже тогда своим детским умом я понимала, что у меня есть дом и семья, а у них нет. Сколько весил этот кусочек хлеба, я не помню...

Александр Степановне было всего 12 лет, когда пришла долгожданная победа.

- Я проснулась от необычного шума. Когда выглянула на балкон, то увидела толпы людей, улыбающихся, нарядно одетых, играла гармонь. Отовсюду слышалось: «Ура! Победа!» Я прыгнула с балкона, благо он был не высоко расположен от земли, и влилась в этот всеобщий праздник.

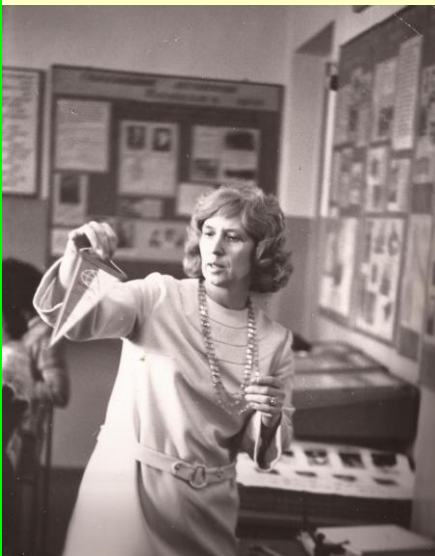
Так прошло суровое детство.

Юность

В 1949 году Александра Степановна окончила школу, и в этом же году поступила в Чебаковское педагогическое училище, которое было расположено в 25 километрах от Ярославля на специальность учитель начальных классов.

Годы учебы в педучилище - это годы большого труда в получении знаний, педагогическая практика. Очень хорошо была поставлена спортивная работа.

Александра Степановна принимала активное участие в соревнованиях по гимнастике, любовь к которой осталась у нее со школы. Два последних года учебы была секретарем комсомольской организации. Став учителем, вела второй и четвертый классы, а так же преподавала рисование, пение, физкультуру у старшеклассников. Помимо этого она была пионервожатой и кассиром по выдаче заработной платы.



Становление профессионального пути

В 1956 году Александра Степановна принимает решение переехать в Волжск. Несмотря на то, что к тому времени в городе действовали школы № 2, 4, 5, 6 и 9, вакантных мест не было. Ей была предложена должность запасного учителя при РОНО. Она заключалась в том, что Александра Степановна должна была замещать отсутствующих учителей. В 1957 году поступила на заочное отделение Казанского государственного университета им. В. И. Ульянова-Ленина на историко-филологический факультет, который успешно закончила в 1963 году.

В 1959 году ее переводят в семи-летнюю школу № 9 на должность завуча. С 1960-го Александра Степановна начинает преподавать историю. Несмотря на то, что она закончила отделение русского языка и литературы, история стала ее главным предметом.

В 1989-м Александра Степановна возглавила школу, став ее директором. К этому времени она была состоявшимся человеком: за плечами был многолетний опыт работы, сложившаяся семья, двое детей. Изменилась ее жизнь, а вместе с ней менялся и наш город.

По данным Народной энциклопедии городов и регионов России «Мой город», население Волжска к 1982 году стремительно росло и составляло 55 тысяч жителей. Располагавшаяся в Центре города школа № 9 уже не вмещала количество желающих обучаться в ней. Коллектив учителей вместе с родительским комитетом начинает ходатайствовать о начале строительства пристроя.



В личном архиве Александры Степановны сохранилась статья «Моя любовь – это школа» от 29 октября 1999 года, в которой описываются ее хлопоты по расширению школьной базы: «Засучив рукава, она со всей ей присущей энергией стала пробивать вопрос о строительстве пристроя: ходила по инстанциям, исписала столько бумаг, выступала на различного уровня совещаниях. И, наконец, в 1985 году на просьбу об ускорении проектирования новой школы пришел положительный ответ».

Уже в 1991 году при школе было открыто новое крыло. В школе появились: столовая, спортивный и актовый залы, кабинеты кулинарии, физики и швейного дела, мастерские, административный блок и новая учительская. С этого года она становится средней общеобразовательной школой.



На первом фото первоклассники, втором - первые выпускники школы с учителями.

47 лет работы в школе №9 не прошли даром. Александра Степановна воспитала достойное поколение. Среди них: Л. С.Сошникова - директор школы, А. А.Тямакова - заместитель директора по учебной части, Г.В.Печникова - завуч начальной школы, А.Н.Черемунина – зам.директора по воспитательной работе, Т.В.Барсемян - директор школы МОУ СОШ № 12 Волжска. Кроме них в школе работают: М.М.Бяулова, Н.В.Алексеева - учителя начальных классов, Г.Ю.Немчинова - учитель русского языка и литературы. За свой труд Александра Степановна неоднократно награждалась грамотами разного уровня, среди них Почетная грамота Министерства образования РМЭ (1985 г.). В 1983 году ей было присвоено звание «Отличник Народного просвещения», в 1986-м была награждена медалью «Ветеран труда».



Александра Степановна до сих пор принимает активное участие в работе городского совета ветеранов педагогического труда. С удовольствием приходит на школьные линейки, научно-практические конференции и другие мероприятия. Большую помощь оказывает в воссоздании школьного музея. Прекрасная память, завораживающая речь, логичное изложение, сдержанность – и все это сохранилось на пороге 80-летия! Здорового Вам долголетия!

*Р.В.Шевченко,
зам. директора по научно-методической работе.*

Конкурс

«Улыбайтесь, Вас фотографируют!»



В начале октября среди учащихся нашей школы проводился фотоконкурс «Учитель в объективе». Работы были размещены на выставке, посвященной Дню Учителя.

При оценивании фотографий учитывалось соответствие тематике фотоконкурса; оригинальность композиции, качество исполнения работ. Снимки, полученные путем фотомонтажа, прошедшие

обработку в графических редакторах, до участия в конкурсе не допускались. Победителями конкурса стали Полина Матвеева (6 «А» класс) с фотографией учителя начальных классов Натальи Васильевны Алексеевой и Анастасия Токарева (5 «А») с портретом заслуженного педагога Марины Михайловны Бяуловой.

Лучшие работы, определенные конкурсной комиссией, размещены на школьном сайте, а также использованы в видеосюжете к юбилею школы.

Пробы пера

Представляем вашему вниманию стихи наших учащихся о школе.



*Тропой знакомой и дорогой
Хожу я в школу каждый день.
Учителя все, как родные,
С улыбкой встретят у дверей.
За партой в классе все знакомы.
Друзья, учебники, тетрадь...
И перед нами наш учитель
С улыбкой на лице, но строгостью в глазах.*
Вера Волкова, 6 «В» класс.

*Школа, моя школа!
Я тебя люблю!
Я тебя забуду,
Лишь когда умру.
Но я умру не скоро –
Через много лет.
Долго буду помнить
Дни тех школьных лет.*
Камиль Аликулов, 6 «В» класс.



*В школу я ходить люблю.
Как уроки пропущу,
Много двоек получу.
Не хочу я так учиться,
Лучше буду я трудиться!
Двойки все исправлю я.
Школа я люблю тебя!*
Екатерина Орлова 6 «В» класс.



*Это было много лет назад.
И я - в толпе растерянных ребят...
Пришла тогда я в школу в первый раз –
Явилась в первый школьный класс.*
Ольга Иванова, 6 «А» класс.

*В школе дружно мы живём:
Играем, бегаем, поём.
И учиться не забываем,
Пятёрки, четвёрки получаем.*



*Двойки, тройки - не друзья,
С ними нам никак нельзя,
Любим мы свой дружный класс,
В школе весело у нас!*
Анастасия Годунова, 6 «А» класс.

Но лучшие результаты – впереди!



Вот уже третий год подряд ребята нашей школы участвуют во Всероссийском этапе «Президентских состязаний», который ежегодно проходит в городе-курорте Анапа. Это большое спортивное событие, которое стало уже традиционным в нашей стране.

В этом году соревновались шестиклассники различных регионов. Марий Эл представляли ребята из 6 «Б» класса нашей школы. После победы на городском республиканском этапе они целое лето тренировались, репетировали творческий конкурс под строгим взглядом их наставников и учителей физкультуры – Татьяны Петровны и Федора Васильевича Кузнецовых.

Татьяна Петровна:

- В 2012-м в Федеральный детский центр(ФДЦ) «Смена», где традиционно проходят финальные соревнования, приехало 56 сельских и городских команд с Европейской части России. А у школьных команд с Азии соревнования проходили в ФДЦ «Океан». Нынче ребята со всей нашей страны направились в «Смену», а в «Океан» вывезли детей с затопленных регионов на востоке России. Соревнования такого уровня - это зрелищность, эмоциональность, радость даже от самой малой победы. Пусть наша команда заняла и не первое место, но если они побывали на них – это уже победа.



Юным спортсменам, безусловно, очень понравилось в Анапе. Условия проживания – отличные, только немного подвела погода. Некоторые старты проходили под дождем. На море был сильный шторм, но это не портило настроения. Нельзя не отметить очень хорошую организацию соревнований, несмотря на огромное количество команд. Команда СОШ №9 им.А.С.Пушкина

выступила достойно, улучшив результаты с республиканского этапа состязаний. По мнению ребят, судьи недооценили творческий конкурс. Но впечатления, привезенные с Анапы, перекрыли все неприятности. Познакомившись с новыми друзьями из разных уголков страны, пообщавшись с ними, шестиклассники приехали домой с самыми позитивными эмоциями.

Многие из них впервые побывали на Черном море, а кто-то - в первый раз сел на поезд. Ребята посетили экскурсии в городе-герое Новороссийске, где побывали в музее, взбирались на военный корабль

Татьяна Петровна:

- В наше время спорт занимает большое место в жизни людей. Школьные программы целенаправленно стараются увеличить физические нагрузки, проводятся городские соревнования по легкой атлетике, различные эстафеты. В начале октября прошли соревнования по легкой атлетике среди школ города. Ребята бегали на стрельбище. Условия, конечно, были не совсем удачные – погода выдалась холодной, лили дожди. Наша школа заняла 4 место. Но лучшие результаты – впереди!

Уверена, ради детей стоит работать. Ради них стоит стараться, идти вперед. Хотелось бы, чтобы ребята относились к подобным соревнованиям более ответственно, были дисциплинированными и стремились к победе.

Светлана МИТЮХИНА

9 «Б» класс.

Навстречу Олимпиаде!

В конце сентября волжане отметили Всероссийский День Бега – на стрельбище прошел зарекомендовавший себя спортивный проект «Кросс нации-2013». На старт вышли любители спорта разных возрастных категорий. Нашу школу представили учащиеся 5-6 классов. Несмотря на то, что серьезных побед они не одержали, некоторые из них пришли к финишу в первой двадцатке.

Море положительных эмоций, заряд бодрости и хорошего настроения унесли с собой в этот день все участники кросса.

Кстати:

Мы с нетерпением ждём Зимние Олимпийские игры в Сочи, а 7 октября 2013 года – в Москве стартовала Эстафета Олимпийского огня.



Учащиеся 5 «а» и 6 «а» классов Алена Гасанова и Данил Морозов делятся своими впечатлениями о мероприятии с журналистами Волжского телевидения. Юные спортсмены отдыхают после забега.

Всегда интересно, позитивно и увлекательно!

В середине сентября на просторах нашего города состоялся «ОСЕННИЙ ВЕЛОFRESH», в котором принимали участие и ученики нашей школы. Соревнования проходили на городской лыжной базе.

Состязались ребята разного возраста: от 10-16 лет преодолевали дистанцию 1,5 километра, те, кто старше - 7 километров.



Многие сходили с дистанции. По словам велосипедистов, борьба за победу была очень тяжелой.

Организаторы

мероприятия сделали очень узкие и резкие повороты, а в конце пути всех ждал крутой спуск.

- Для меня он оказался самым сложным, - рассказывает ученица 7 «Б» класса Дарья Кесова. - Именно здесь у моего велосипеда порвалась цепь, поэтому я заняла третье место, уступив сопернику. Но, как говорится, главное не победа, а участие, - уверена Даша.

- Надеюсь, в следующем году участников, которые представят не только наш город, но и любимую школу, будет больше. Потому что велоспорт - это всегда интересно, позитивно и увлекательно!



Напоминаем, что «ВЕСЕННИЙ ВЕЛОFRESH - 2014» состоится в мае следующего года.

7 «а» класс.

Школа безопасности

8-10 октября в Волжске проводилась «Школа безопасности». Это очень интересный комплекс соревнований, направленный на развитие ловкости и силы воли подростков.

В первый день мероприятий стартовала эстафета: жюри проверяло силовую подготовку участников, их знания и



находчивость. Чуть позже школьников ждала полоса препятствий. Последний день был самым сложным и насыщенным - ребятам пришлось проявить все свои лучшие качества, преодолевая этапы пожарной эстафеты. Второе место - вот результат!

Светлана МИТЮХИНА 9 «Б» класс.



Оценены по достоинству

26 сентября в стенах школы состоялся городской конкурс «Юннат-2013», сквозной темой которого стала Болдинская осень.



- *Выставка получилась очень насыщенной, - рассказывает организатор Любовь Емельяновна. – Ребята потрудились на славу. Такое буйство красок на выставочных столах – глаза разбегаются! Молодцы!*

Учащиеся младшего и среднего звена подошли к конкурсу очень серьезно – об этом говорили и оригинальные названия представленных работ. По словам ребят, для поделок использовался, в основном, природный материал. Но вспомогательную функцию выполняли и плетеные корзиночки, и кусочки пенопласта, слюды, фольги, бумаги.



Плоды детской фантазии превзошли все ожидания: перед посетителями выставки предстали целые букеты распустившихся роз из багряных листьев, причудливые формы тыкв и кабачков, вдруг превратившиеся в волшебных героев пушкинских сказок.



Особое впечатление произвели кулинарные способности школьников и их родителей – ребята потчевали гостей ароматнейшим вареньем, различными видами закусок и солений, приготовленных на зиму.

Компетентное жюри, в которое вошли работники городского отдела образования, оценили учащихся по достоинству, отметив работы из серии «Что за чудо эти сказки!», букеты из «кленовых роз». Юные мастера и мастерицы получают дипломы участников конкурса и памятные призы.

Спасибо нашим поварам, за то, что вкусно варят нам!



Совсем недавно заведующая нашей школьной столовой Валентина Ивановна Лазарева отметила свой юбилей. Поздравляя ее, мы воспользовались случаем и решили узнать, как работает столовая. Ведь мало кто знает, сколько сил и труда требуется. Чтобы организовать своевременное питание всех учащихся школы. Валентина Ивановна оказалась веселой, общительной и очень оптимистичной женщиной. Она охотно ответила на все наши вопросы.

Корреспондент школьной газеты (КШГ): Давно ли Вы работаете в нашей школе?

Валентина Ивановна (В.И.): В октября исполнилось 12 лет. А больше я ничего и не умею (смеётся).

КШГ: Вы всегда хотели работать в столовой?

В.И.: Я жила в деревне. Моей мечтой было уехать в город. Раньше это было нелегко - заставляли работать в колхозе, на ферме, оставаться в деревне и приносить пользу там.

КШГ: Но Вы исполнили свою мечту?

В.И.: Да. В Волжск я приехала с подругами. В городе жить намного легче, чем в деревне. Нет тех забот, которыми обременены жители деревни: работа на земле, уход за скотиной...

КШГ: В чем же заключается принцип Вашей работы сегодня?

В.И.: Я руковожу столовой, ее работниками. Нужно всё правильно приготовить, без опозданий.

КШГ: А сколько всего человек работает в школьной столовой?

В.И.: Наша команда состоит из семи женщин. Свой рабочий день они начинают с раннего утра, когда все ученики еще спят.

КШГ: Что Вы думаете о наших ребятах?

В.И.: Дети хорошие, шустрые, но в столовой особо не балуются, жалоб на них пока нет. Слова благодарности хочу сказать дежурным, они нам здорово помогают.

КШГ: Чем Вы занимаетесь в свободное время?

В.И.: Семьей, домом. Но основное время, конечно, провожу на работе.

КШГ: В начале первой четверти появились изменения в питании. С чем это связано?

В.И.: Отменили обеды, но это не наша инициатива. Государство заботится о том, чтобы в школе дети питались полноценно. Пробуя различные варианты меню, администрация делает выводы, принимает определенные решения. Во всех школах города единая система питания, поэтому приказы об изменениях действуют во всех волжских школах.

КШГ: Были ли у Вас интересные случаи в работе?

В.И.: Да, случаев много, они происходят каждый день... Например, в конце года к нам приходят выпускники школы, надевают наши колпаки, формы и фотографируются с нами, на фоне кухни. Приятно, когда ребята, которые уже закончили школу, навещают, мальчишки-озорники приходят через год после армии, просто поздороваться или рассказать о жизни. Это радует.

КШГ: В этом году юбилей нашей школы. Что бы Вы хотели ей пожелать?

В.И.: Процветания, хороших спонсоров! Хотелось бы, чтобы сделали батареи и новые окна в столовой, тогда бы в ней стало наряднее и теплее. Для удобства и эстетического

удовольствия хотелось бы иметь новую посуду, современное оборудование – работать было бы легче и приятнее.

КШГ: Благодарим Вас за приятную и познавательную беседу, ведь многие ученики совсем мало знают о том, как устроена наша столовая, что необходимо для ее бесперебойного функционирования. Спасибо за Ваш непростой, но очень значимый труд! Желаем Вам счастья, семейного благополучия, счастливых лет жизни, крепкого здоровья и успехов в работе!

Светлана Митюхина

9 «Б» класс.

Увлечения

Лучшими в Болгарии стали волжане!



Этим летом ребята из шоу-группы «Артес» и Студии современной хореографии и пластики под руководством С.А.Пекешинной и Д.М.Фейзова ездили на международный конкурс «Нептун и приятели» в Болгарию.

Ровно две недели юные танцоры были в этой замечательной, гостеприимной стране. В свободное от выступлений время они посещали экскурсии, купались в море. Им даже посчастливилось посетить Дворец самой Королевы.

Гуляя по залам старого дворца, рассматривая чудесные картины, написанные самой королевой в молодости, маленькие волжане вдохнули историю целой страны. Очутившись в великолепном королевском саду, ребята любовались 197 видами роз, множеством причудливых кактусов и удивительной красоты виноградной лозой, что тянулась вдоль прохладного, кристально-чистого ручья.

...Перед выступлением все страшно волновались, но старались подбадривать друг друга, поэтому к выходу на сцену все собрались с мыслями и станцевали заученное. На гала-концерте показывали только лучшие номера. В их число входило и выступление волжан. Самый интригующий момент – объявление победителей конкурса. Прозвучали названия коллективов, занявших второе и третье места. И вот оно – волшебное сочетание звуков, ставшее родным – «АРТЕС» - первое место! Гран-при завоевали танцоры Студии современной хореографии и пластики Дениса Фейзова – город Волжск! Восторг и радость оглушили юных волжан. О таком успехе они лишь скромно мечтали. Эту поездку ребята запомнят на всю жизнь!

Алена ГАСАНОВА, 5 «А» класс.

Здоровый образ жизни

Мода красива и заманчива...

Мода, бесконечно навязываемая нам средствами массовой информации, необычайно притягательна для молодых людей. Но современные тенденции порой приводят к возникновению множества проблем, связанных как с духовным, так и физическим здоровьем. И старая истина: «Не все то золото, что блестит» идет в ногу с «не все красивое и модное – полезно».



В прошлом году в нашей школе стартовал проект «Мода модой, а здоровье?», который стал победителем городской научно-практической конференции. Отправной точкой работы было изучение учащимися оценки собственного здоровья. Объектом исследования стали 92 школьника нашей школы в возрасте 13-16 лет, среди которых творческой группой было проведено анкетирование на тему «Как ты относишься к своему здоровью?».

На вопрос анкеты "Как ты оцениваешь свое здоровье?" были получены следующие результаты: "хорошим" оценили состояние своего здоровья больше половины респондентов (52%), "удовлетворительным" - 38,3% опрошенных. Последние отметили, что в основном общее состояние организма связано с частыми простудными заболеваниями. На "плохое" и "очень плохое" состояние здоровья указали 9,7% подростков, которые ссылались на наличие хронических заболеваний.

Эти результаты подтвердил и анализ по группам здоровья учащихся за последние пять лет. Он показал, что с каждым годом происходит рост числа детей, имеющих первую группу здоровья - это здоровые дети. Но наряду с этим, растет число ребят, имеющих вторую группу. К ней относятся учащиеся, которые часто болеют простудными заболеваниями и имеют различные хронические заболевания, которые затрагивают области ЛОР, почек и ортопедические болезни. Исследовав данные группы учащихся и их субъективную оценку собственного состояния, на вопрос анкеты "Забодишься ли ты о своем здоровье?", большинство респондентов ответили "да" (56,5%), а 43,5% выбрали вариант «скорее да, чем нет». Тогда им было предложено назвать причины недостаточной заботы о своем здоровье.

Были получены следующие ответы: чувствуют себя здоровыми - 52%, о их здоровье должны заботиться родители - 30,4%, не хватает силы воли - 7,8, а 9,8% признались, что не знают, как о нем нужно заботиться.

Самыми распространенными заболеваниями среди подростков школы № 9, как показал анализ заболеваемости, являются ЛОР заболевания, заболевания почек и ортопедические болезни. Основная причина их распространения связана с непродуманным подбором одежды и обуви. Это подтвердили и результаты опроса. Например, на вопрос, заданный учащимся школы, "Бывали ли в твоей жизни случаи, когда ты заболел из-за не продуманного подбора одежды?", получены следующие ответы: "часто" - 25% опрошенных, «иногда» - 56,5%, 18,4% респондентов

заботятся о себе, потому подобные

Каждый из нас понимает, что мода - это одно из средств общения, самовыражения, которое основано на вызове окружающим, стремлении отличаться от них. Однако, с точки зрения медицины, она наносит непоправимый вред здоровью молодого поколения. Оголенные животы, узкие джинсы, высокие каблуки и другие модные атрибуты провоцируют самые различные заболевания. Например, ношение узкой короткой юбки может привести к нарушению биомеханики шага, а это чревато заболеванием всего опорно-двигательного аппарата, а значит и позвоночника. А позвоночник – это «столб жизни», и отклонения в его работе сопровождается заболеванием всех органов. Кроме того, ученые Геттингенского университета объявили мини-юбки одним из «провокаторов» целлюлита: когда ноги подвергаются

Редкая модница не имеет в своём гардеробе туфель на шпильке или хотя бы на каблуке. Ещё бы: ногу стройнит, подходит практически под любой стиль одежды, а стук каблучков по асфальту - лучший способ привлечь внимание противоположного пола. Не будем отрицать, что на высоких каблуках девушка смотрится изящнее и элегантнее, но частое ношение высоких каблучков негативно влияет на стопы и пальцы, образуя натоптыши, развивающееся со временем плоскостопие. В обуви на высоких каблуках нарушается естественное распределение нагрузки на мышцы ног. Расплата - деформация икроножной мышцы и укорочение ахиллова сухожилия. Чтобы тело сохраняло равновесие на каблуках, позвоночнику все время приходится неестественно изгибаться в поясничном отделе. Это приводит к неравномерной нагрузке на передние и задние края межпозвоночных дисков, что рано или поздно приводит к боли в пояснице. Кроме того, частое ношение обуви на высоком каблуке приводит к ухудшению памяти и замедлению мыслительных процессов, постоянным мигреням.

Выбирая одежду, нужно руководствоваться не только критерием ее актуальности, «модности», но, прежде всего, соображением практичности, удобства, гигиены. Одежда - это ключ к сотворению своего личного мира, от нее зависит не только красота и успех, но и наше здоровье.

Н.Н.ДЕМОШИНА,
учитель технологии.

Над газетой работали:

Сусанна Ахтырская, Софья Белова, Алёна Гасанова, Светлана Митюхина, Дарья Кесова, Артур Нурутдинов, и другие. Куратор: А.Н.Тимшина.

проблемы возникают очень редко.

воздействию холода, замедляется кровообращение и организм в защитных целях быстро наращивает слой жира в наиболее уязвимых местах.

Особой популярностью среди молодежи пользуются джинсы, как говорится «на все случаи жизни». Сейчас «передовой» молодежью «приветствуются» узкие джинсы с заниженной талией. Выглядит это, может быть, и красиво, а вот вред здоровью - серьезный. Частое ношение подобных брюк мешает нормальному кровообращению в области таза. Последствия очевидны: отеки, сдавливание нервных окончаний, что может вызвать неприятные болевые ощущения, такие как покалывание и жжение в ногах. Еще одна «беда» джинсов «в обличку» - натертые места – ворота для микробов и возбудителей самых разных заболеваний.

