

# ЕКСПРЕС-НОВИНИ

ГАЗЕТА ОРГАНУ УЧНІВСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ НИЖНЬОЛАННІВСЬКОГО НВК

## МОЛОДЬ ОБИРАЄ ЗДОРОВ'Я

Молодь обирає здоров'я — саме так називається молодіжний рух, що шириться Україною серед молоді і має на меті формування свідомого ставлення молоді до свого фізичного, психічного і соціального здоров'я. Оскільки, майбутнє кожної держави це її молодь, то можна без перебільшення стверджувати, що здорова молодь запорука майбутнього успіху України, її благополуччя і процвітання, розвитку, становлення і утвердження у світі. Впевнені в собі, цілеспрямовані, рішучі, непохитні у своїх намірах молоді люди, мають скласти основу українсь-

кої держави, її цвіт. Вони, необтяжені сумнівами і пороками, зможуть приймати креативні рішення, діяти ефективно і досягати бажаного результату. Сьогодні у кожній школі, коледжі, університеті активно підтримують здоровий спосіб життя. Громадські організації та об'єднання декларують здоровий спосіб життя для своїх членів. Релігійні конфесії щораз активніше виступають за здоровий спосіб життя своїх прихожан, йдуть на співпрацю з іншими соціальними інститутами. З однієї сторони впроваджуються законодавчі обмеження на реалізацію і вжи-

вання алкогольних та тютюнових виробів, зростає їх вартість. З іншої сторони - підтримуються соціальні проекти на розвиток громад, відкриваються спортивні секції, мистецькі гуртки, ін. Результати можна побачити вже сьогодні: за даними досліджень за останні 5 років близько 15 % українців відмовилась від паління, а споживання алкогольних напоїв зменшилось на майже 5%.

Все більше молодих людей обирають здоровий спосіб життя — молодь обирає здоров'я!

**ОБИРАЙ ЗДОРОВ'Я!**

## МІСЯЧНИК САНІТАРНО-ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ «Разом до ЗДОРОВ'Я»

В Н.Ланнівському НВК також не стоять остронь. І в школі діє програма з формування здорового способу життя «Разом до здоров'я». Протягом року план виховної роботи школи насичений заходами, що сприяють здоровому способу життя: спортивні змагання, туристичні мандрівки, екскурсії на природу, бесіди, дискусії, круглі столи, бюлетені, КТС і проекти, ін.

Щороку у школі проходить місячник санітарно-просвітницької та профілактичної роботи «Разом до здоров'я». Цього року в рамках місячника пройшли ігри, конкурси, змагання, бесіди та дискусії про здоровий спосіб життя. Протягом місяця оцінювався санітарний стан приміщень, учні початкових класів приймали участь у конкурсах малюнків та віршів

про здоров'я, вчилися правильно робити зарядку, а учні старших класів школи готували плакати, виступи агітбригад за здоровий спосіб життя, проводили бесіди і дискусії, переглядали відеофільм про глибокий вплив алкоголю та нікотину, готували матеріали газети «Молодь за здоровий спосіб життя», проводили опитування та анкетування громадської думки.

УЧНІВСЬКЕ  
ТОВАРИСТВО



Життя – це шанс!

Життя – це мрія!

Життя – це краса !

Життя – це пісня!

Життя – це дар!

**НЕ ЗМАРНУЙ !!!**

## В ЦЬОМУ ВИПУСКУ

Нікотин, найнебезпечніший наркотик! 2

Топ-10 небезпечних продуктів 2

Тест для перевірки на компютерну залежність 2

Зарядку роблять навіть коти! 3

З якої шкіри роблять м'ячі? 3

В якому класі найакуратніші дівчата? 3

Скільки спить учень школи? 4

Веселі історії 4



## НАЙНЕБЕЗПЕЧНІШИЙ НАРКОТИК!

Коли ми говоримо «шкідливі звички», то однозначно маємо на увазі вживання алкогольних напоїв, паління тютюну та наркотичну залежність. Історія появи цих засобів досить цікава, тютюн, алкоголь і наркотичні речовини спочатку використовували в медицині, як засоби проти хвороб. Наприклад вино вживали для «розрідження крові», тютюн, як не дивно, — рекомендували для профілактики злоякісних захворювань, а героїн вважали препаратом від кашлю.

У середні віки з цими звичками боролися у різних країнах по-різному — варили у вині, заливали в рот розпечене олово, відрубували руки, але віз і нині там. Проте, з розвитком науки суспільство дізналося багато жакливих речей. Сьогодні від хвороб, спричинених тютюнопалінням в Україні щороку гине до 20 тисяч осіб, від вживання алкоголю — 40 тисяч щороку, а від наркотичних речовин — 70 тисяч українців! Найнебезпечнішими на перший погляд є наркотики. Але сьогодні стали відомі достовірні факти про тютюнопаління. За

визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я тютюн, алкоголь та наркотичні речовини об'єднані однією назвою — наркотичні речовини, і найцікавіше що нікотин, який міститься у тютюні визнано наркотиком, що викликає залежність уже після пачки викурених цигарок, а через 6 місяців — повну залежність! Тому кинути палити ХОЧУТЬ 90% КУРЦІВ, АЛЕ ВДАЄТЬСЯ ЦЕ ЗРОБИТИ ТІЛЬКИ У 5%. І чи не найбільша небезпека полягає в тому, що це дешевий, доступний і підступний наркотик! **БЕРЕЖИСЬ!**

**Щороку, населення України зменшується в середньому на 400 тисяч осіб!**

## ОБЕРЕЖНО ПРОДУКТИ!

Фахівці Інституту екології і токсикології, Національної Медакадемії, Українського НДІ харчування і декількох приватних медичних центрів склали рейтинг найбільш небезпечних продуктів, що вживаються людством. Результати були дещо несподівані. Пропонуємо ТОП—10

- небезпечних продуктів.
1. Чіпси і газована вода.
  2. Біляші, чебуреки, фрі.
  3. Ковбаса, копченості.
  4. Продукти з нітратами.
  5. Тістечка на маргарині.
  6. Кава та енергетики.
  7. Морозиво.
  8. Жувачки, чупа-чупс.
  9. Шоколадні батончики.
  10. Майонез, кетчуп.

За результатами опитування учнів школи небезпечні продукти розташувалися у наступному порядку:

1. Мівіна.
2. Чіпси.
3. Сухарики.
4. Газовані води.
5. Цукерки.

Решта продуктів значно відстають у цьому рейтингу.



**Робота за комп'ютером понад 3 години в день призводить до так званої «дисплейної» хвороби**



## КОМП'ЮТЕР: КОРИСНИЙ ЧИ ШКІДЛИВИЙ?

Комп'ютер таке саме знаряддя праці як інші машини чи інструменти, які придумала людина для полегшення своєї праці. Першим інструментом в руках первісної людини був камінь. От тут і криється відповідь на запитання: корисний комп'ютер чи небезпечний. Як камінь так і комп'ютер можна використовувати по-різному. Людина доросла буде викорис-

товувати його для професійної діяльності чи відпочинку. Дитина чи підліток бачить в комп'ютері іграшку. Небезпека в тому, скільки часу, здоров'я і коштів ви готові витратити на комп'ютер. Деякі учні нашої школи щодня відводять на комп'ютерні ігри близько 4 годин. Ось тут і криється небезпека перш за все для фізичного, психічного і соціального здоров'я.

**Тест для перевірки залежності від комп'ютера:**

1. У вас постійне бажання увімкнути комп'ютер;
2. Дорослі кажуть, що ви занадто багато часу витрачаєте на комп'ютер;
3. Ви відкладаєте інші справи, щоб увімкнути ПК;
4. Ви охоче витрачаєте кошти на комп'ютер. Якщо ви ствердно відповіли хоча б на один пункт, то будьте уважні! **БЕРЕЖИСЬ!**

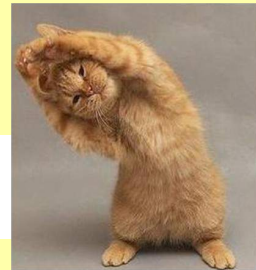


## ЗАРЯДЖАЙСЯ НА ПОВНУ

Зарядка. Перше, що спливає на думку при вживанні слова "зарядка" — зарядний пристрій для телефону. Адже усі електронні пристрої заряджають свої акумулятори від мережі, для того щоб функціонувати протягом дня. А насправді, людський організм також потребує зарядки на день. Ранком, коли ми прокинаємось, організм повільно переходить з фази відпочинку у фазу активної діяльності. Допоможе йому в цьому зарядка — комплекс вправ для активізації організму, розтягування

сухожиль, розігрівання м'язів. Користь та ефективність від ранкової зарядки науково доведений факт. Зарядку, у певному розумінні, роблять всі тварини. Розбудить kota, і перше що він зробить - потягнеться - це і є котяча вправа із зарядки. Проте, робити зарядку ранком потрібно правильно! А як робити правильно зарядку можна було побачити у конкурсі «Заряджайся на повну», що проходив у Н.Ланнівському НВК в рамках місячника «Разом до здоров'я». Виявляється, якщо вправи виконувати

Завдяки унікальному балансуванню кішка завжди приземляється на лапи



під ритмічну музику, то зарядка виглядає досить оригінально і нагадує сучасні танці. Переможцями конкурсу стала команда 8 класу, яка підготувала цікаву програму, до якої входили: привітання, власне зарядка та конкурс найактивніших учасників. Особливо сподобалася така зарядка учням початкових класів, які були найактивнішими учасниками. Іншим колективам школи, які слабо підготувалися, або не прийняли участь у конкурсі було цікаво подивитися і повчитися.

**ЗАРЯДЖАЙСЯ!**



Найкращі футбольні м'ячі роблять з шкіри ягняти, яка шиється так, щоб хутро було до середини.



## МИ ОБИРАЄМО СПОРТ



Фото Лут Богдана

## ЧИСТОТА — ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я!

У нашій школі започаткували новий конкурс "Кращі чергові". Крім цього, у рамках місячника санітарно-просвітницької роботи адміністрацією школи спільно з черговим класом школи та вчителями проводився моніторинг санітарного стану класних приміщень протягом одного тижня. Відповідальні особи моніторили за чотирма критеріями: стан дошки, стан підлоги, меблі та повітряний

режим. Звичайно, учні школи знали про моніторинг, але звичка є звичка. Типовими порушеннями санітарного стану були: брудна дошка, бита крейда, розкидані папірці, повернуті та розмальовані парти і стільці. За результатами перевірки найчистішим класом школи всіма сторонами визнано 8,7 та 5 класи, а найбруднішим - 9. Решта класів школи зайняли

проміжні місця. За наслідками перевірки кожен клас отримав у рейтингу місячника відповідну кількість балів. Черговий клас і члени адміністрації Учнівського Товариства отримали досвід контролю та вміння об'єктивно оцінювати діяльність, а інші учні школи ще раз звернули увагу на санітарний стан класів.

*Чухрай О.*

Україна входить у десятку країн по кількості алергічних захворювань



## РЕЖИМ ДНЯ

Згідно з опитуванням, проведеним волонтерським центром школи режим дня у Нижньоланнівському НВК складається:

07.30—вставання, гігієнічні процедури;  
07.45—зарядка;  
08.00—сніданок;  
08.15—дорога до школи;  
09.00—уроки, заняття, гуртки, обід;  
16.00—дорога зі школи;  
16.30—хобі, господарство;  
17.30—домашні завдання;  
19.30—вечеря;  
20.00—телевізор, телефон, комп'ютер; 22.45—гігієнічні процедури;  
23.00—нічний сон.

Проте, режим дня окремих учнів відрізняється від середніх показників. Так час, відведений на ранкову зарядку коливається від 00 хвилин до 30 хвилин. Відрізняються від середніх і показники часу на підготовку домашнього завдання (від 10 хвилин до 5 годин).

Коли ж лягають спати учні школи? За результатами опитування у нас є «жайворонки» та «сови». «Жайворонки» лягають спати вже о 21.00 а встають о 6.30. «Сови» ведуть активну діяльність до 02.00, проте люблять поспати до 8.30. Час на сон теж відрізняється від нормативних та середніх значень. Учні 5-их класів сплять у середньому по одинадцять годин, а учні 11-го - в середньому сім годин на добу.



**А твій режим дня відрізняється від середнього?**

**ЗА МОЛОДІСТЬ І  
МАЙБУТТЯ -  
ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ  
ЖИТТЯ!**

**ПРЕС-ЦЕНТР  
Нижньоланнівського  
НВК**

- Чухрай Олеся
- Скрипник Віка
- Ніколаєва Аня
- Коржева Надя
- Жулім Едік
- Жулім Артур
- Вініченко Настя
- Лут Богдан

Електронну версію тематичного випуску газети «ЕКСПРЕС НОВИНИ» можна переглянути на сайті школи

Дописи, пропозиції, цікаві факти з життя школи прохання подавати на електронну пошту сайту школи та у ПРЕС-ЦЕНТР



**ПРЕС-ЦЕНТР**  
постійно запрошує до співпраці талановитих учнів та небайдужих вчителів.

## ВЕСЕЛІ ІСТОРІЇ

- Статистика: ті, хто в 9 класі мішають пиво з горілкою, після 11 класу мішають бетон...
- Виникає таке відчуття, ніби перші чотири роки в школі у вашої дитини – це захоплює змагання між батьками: хто краще малює, ліпить, клеїть...
- Парадокс: в школі вчителя вимагають знань від учнів по усіх предметах, а самі знають тільки один.
- Миколо, який твій улюблений предмет - питає вчителька. Телевізор - відповідає учень!
- Поважайте своїх батьків. Вони закінчили школу без Гуглу і Вікіпедії.
- Вовочка повернувся зі школи з брудною шапкою в руці. - Що трапилося? - Та це все хлопці. Стягнули з мене шапку і давай нею в футбол грати. - А ти де був? - На воротах стояв.
- Вчитель боїться директора, Директор – інспектора, інспектор – начальника управління освіти, начальник – міністра, міністр – батьків, батьки – дітей... І тільки діти нікого не бояться.
- Дуже кволий хлопчик наступив на жуйку і спізнився в школу.
- М'яч ще летів у вікно директора, а діти вже грали в хованки...
- У громадському транспорті учні школи завжди сидять з закритими очима, тому що їм боляче бачити, як жінки стоять.
- ШКОЛА. Плюси: друзі, вихідні, канікули. мінуси: вчитися, вчитися і ще раз вчитися.
- Якщо тобі вдалося обдурити людину, то це не означає, що він дурень. Це лише означає, що тобі довіряли більше, ніж ти того заслуговуєш.
- Вчитель:  
- Щось ти дуже лінивий. Учень:  
- Я не лінивий, я енергоощадний!
- Поки ти вбиваєш час, час вбиває тебе!