

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Сегодня в номере:

1. Школьные новости
2. Рубрика «Азбука права»
3. Рубрика «Край, в котором мы живем»
4. Рубрика «Твое здоровье в твоих руках»
5. Памятка по ПДД

Школьные новости

1. Завершился окружной этап всероссийской олимпиады школьников. По количеству призовых мест (33) в округе наша школа заняла второе место. Восемь победных мест и 25 призовых. На региональный этап поедут шесть человек. Мы желаем им удачи!
2. 24 января в ЦВР прошел конкурс «Ученик года». Как и всегда подготовка к нему очень кропотливая. Кандидату предстояло показать не только интеллектуальное развитие, но и творческое. От нашей школы в конкурсе приняла участие ученица 11 «Б» класса. Талант, обаяние, способности помогли ей, справится со всеми заданиями успешно. Результат - второе место. Мы поздравляем ребят!
3. **«Ученическое самоуправление»**



25 января команда из пяти учеников 11 «Б» класса представляла нашу школу и город на финале регионального этапа всероссийской программы «Ученическое самоуправление» Конкурсе образовательных учреждений, развивающих ученическое самоуправление. Ребята подготовили видеоролик о модели школьного самоуправления, творчески представили выставку органов ученического самоуправления, защищали презентацию «Достижения ОУСУ». Лидер команды приняла участие в интеллектуальном конкурсе и конкурсе лидерского мастерства. В соперниках у наших ребят было 54 команды. Три часа продолжались конкурсы, затем ответы на вопросы комиссии. Результат – второе место. Мы гордимся нашими участниками.

Рубрика «Азбука права».

Прокуратура г. Жигулевска разъясняет: «Что делать, если учитель вымогает взятку за хорошую оценку».

Комментирует старший помощник прокурора города Ломакина М.С.

Борьба с коррупцией является одним из приоритетных направлений деятельности российской полиции. Злоупотребление должностными полномочиями, получение взятки, коммерческий подкуп, незаконное использование физическим лицом своего должностного положения вопреки законным интересам общества и государства в целях получения выгоды в виде денег, ценностей, иного имущества или услуг для третьих лиц это все коррупционные проявления.

Сам по себе факт взятки является уголовно наказуемым деянием, и лицо, уличенное в вымогательстве взятки, наказывается штрафом в размере до 2000000 рублей или в размере от 40 до 70 кратной суммы взятки, или лишением свободы на срок до 8 лет.

Если преподаватель вымогает взятку за сдачу экзамена без самого факта его сдачи, то к составу преступления, предусмотренного ст. 290 УК РФ обавляется служебный подлог, ответственность которого наступает по ст. 292 УК РФ и влечет наказание в виде штрафа в размере до 80000 руб. либо лишением свободы на срок до 2 лет.

Не только тот, кто вымогает взятку является преступником, но и тот, кто ее дает. Ученик, согласившийся заплатить деньги за высокую оценку на экзамене несет ответственность по ст. 291 УК РФ, за что ему грозит наказание в виде штрафа в размере от 15 до 30 кратной суммы взятки, либо лишением свободы на срок до 2 лет.

О предстоящем преступлении следует заранее проинформировать полицию или прокуратуру. О любом факте коррупции со стороны должностного лица Вы можете сообщить в О МВД России по г. Жигулевску (юрид. адрес: 445350, Жигулевск, ул. Декабристов, д. 4, конт. тел. 2-23-90) либо в прокуратуру г. Жигулевска (юрид. адрес: 445350, г. Жигулевск, ул. Пионерская, д. 3 «а», тел. 3-39-89).

Сделать это можно в письменной форме либо по телефону. В случае отказа принять от Вас сообщение (заявление) о коррупционном преступлении Вы имеете право обжаловать эти незаконные действия в вышестоящих инстанциях, а также подать жалобу на неправомерные действия сотрудников правоохранительных органов в прокуратуру города, осуществляющую прокурорский надзор за деятельностью правоохранительных органов.

Рубрика: «Край, в котором мы живем»

Тайна Самарской Луки и Жигулевских гор



Загадки Жигулевских пещер

В результате естественного карстообразования в глубине Жигулевских гор сложилась обширная сеть пещер. И хотя эту сеть уникальной не назовешь, Жигулевские пещеры привлекают множество людей, в том числе и ученых. Последние провели здесь ряд научных исследований с целью обнаружить стоянки палеолитическим человеком. К сожалению, в Жигулевских пещерах явных следов таких стоянок обнаружено не было, но этому исследователи нашли простое объяснение: известно, известняк весьма непрочен, поэтому пещеры эпохи палеолита просто-напросто могли быть погребены под мощными обвалами.

Взамен стоянок палеолитического человека, археолог К.И. Неуструев в середине прошлого века нашел на Луке останки древнего городища-укрепления, предположительно 11-12 веков. Местное население тоже слышало об этом или подобном укреплении, на этот счет у них сохранилось немало легенд. По ним следует, что у обитателей городища имелась целая сеть подземных переходов, потайных шахт и галерей, ведущих, в том числе от городища к пристаням на Волге.

Существуют загадочные предания о тайнах пещер Монастырской и Поповой гор. По одному из них, в Монастырской горе существуют протяженные ходы, где сохранилось множество мумий: некоторые сидят в нишах, другие лежат в каменных саркофагах. К тому же, в престольные праздники бурлаки часто слышали из глубины Монастырской горы торжественный утренний и вечерний звон.

По другому преданию, именно здесь, в окрестностях села Малая Рязань, вроде бы располагалось логово Стеньки Разина - «пещера Разина», от которой ходы тянутся по всем Жигулям. Именно эта особенность пещеры позволяла атаману неожиданно появляться практически в любом месте.

Из всего вышесказанного, можно сделать два вывода. Во-первых, район Самарской Луки насыщен разнообразными мифами, преданиями и легендами, о некоторых из которых - чуть ниже. Во-вторых, пещеры проходят под всем массивом Жигулевских гор, хотя многие из них сейчас недоступны из-за обвалов.

Да, пещеры – место привлекательное, скрывающее в себе массу удивительного. О таких вот удивительных находках я и расскажу.

Первая история относится к временам товарища Сталина. Отряд ГПУ обнаружил в Жигулевских горах пещеру сводчатого типа, в которой хранились кубы льда с замершими древними животными. К сожалению, что было далее – история умалчивает, известно лишь то, что пещера была замурована, а отряд уничтожен.

Такие же удивительные находки были обнаружены участниками одной из многочисленных исследовательских групп. Попав в одну из пещер этого «подземного мира», они так же обнаружили ледяную «систему правильных кубов». В одном из них участники группы обнаружили громадного медведя, в другом – огромную птицу, в общем, чем дальше шла группа, тем больше замерзших животных им встречалось: лоси, медведи, птицы и совсем уж непонятные звери.

Ледяная пещера

Но в данной истории ничего сверхъестественного нет: ранее на территории Самарской Луки и Жигулевских гор действительно водились медведи. Свидетельство этому – остатки доисторических «косопалых», которые не раз обнаруживали в пещерах Жигулей в XX веке, в частности в -60-е годы в пещерах близ села Ширяево. В кубах льда тоже нет ничего аномального – были не раз зафиксированы случаи, когда затерявшиеся в пещере люди или целые группы так же замерзали в ледяные кубы.

Третья история в тему о «оледеневших» была рассказана известным в Самаре человеком. Провалившись в одной из пещер, он вышел в зал, заполненный ледяными кубами. Сердцевину этих ледяных кубов занимало некое существо: «голова, нависающая над телом, огромные фасеточные глаза навывкате, большая надлобная шишка, маленькие, скрюченные и прижатые к животу лапки или ручки. Туловище - что-то вроде мягкого кокона, свернутого в трубочку и также поджатого к животу». К счастью, это подземное приключение закончилось неожиданно – потеряв сознание от удара в пещере, путешественник очнулся на вершине Поповой горы. Каким образом произошло данное перемещение, до сих пор для него остается загадкой.

Рубрика: «Твое здоровье в твоих руках»

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

При проведении закаливания необходимо соблюдать ряд условий: систематичность и постепенность, учитывать индивидуальные особенности, состояние здоровья, возраст, пол

и физическое развитие; использовать комплексы закаливающих процедур, то есть применять разнообразные формы и средства (воздух, вода, солнце и др.); сочетать общие и локальные воздействия.

В процессе закаливания школьники осуществляют самоконтроль, а родители следят за реакциями ребенка на закаливающие процедуры, оценивают их переносимость и эффективность (табл.5).

Средства закаливания: воздух и солнце (воздушные и солнечные ванны), вода (души, ванны, полоскание горла и др.).

Последовательность выполнения закаливающих водных процедур: обтирание, обливание, прием ванн, купание в бассейне, растирание снегом и т.д.

Приступая к закаливанию детей и подростков, необходимо помнить, что у детей высокая чувствительность (реакция) к резкой смене температур. Несовершенная терморегуляционная система делает их беззащитными перед переохлаждением и перегреванием.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Лучше начинать летом (табл.6) или осенью (табл.7). Эффективность процедур увеличивается, если их проводить в активном режиме, то есть в сочетании с физическими упражнениями, играми и т.п.

При острых заболеваниях проводить закаливающие процедуры нельзя!

Моржевание опасно для здоровья детей и подростков. Оно ведет к серьезным заболеваниям (пиелонефрит, пневмонии, бронхит, простатит).

Закаливание оказывает общеукрепляющее, оздоровительное действие на организм, способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает состояние здоровья, уменьшается число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях полностью исключает их возникновение и обострение.

Закаливание - это комплекс следующих мероприятий:

1.Регулирование температуры помещений дома и в школе. Показана перемежающаяся температура. Для школьников младшего и среднего возраста оптимальной будет амплитуда колебаний в 5 - 7°C, для старших школьников 8-10°C.

2.Использование теплозащитных свойств одежды. Школьники должны быть одеты в соответствии с температурой окружающей среды. Терморегуляция организма обеспечивает поддержание теплового равновесия лишь в относительно небольших пределах. При активных движениях (играх) мышцы продуцируют большое количество тепла, которое, накапливаясь, ведет к перегреванию тела. В состоянии покоя (отдыха), возникает охлаждение (переохлаждение), что может привести к простуде. Если игры проводятся на улице, особенно в ветреную погоду, то излишне теплая одежда не позволяет организму справиться с перепадом температур, отрицательно влияет на здоровье.

3.Проведение больших школьных перемен на открытом воздухе, в движении.

4.Пребывание на открытом воздухе (прогулки, игры и т.п.). Активный отдых на воздухе -

мощный оздоровительный фактор. Закаливающий эффект возникает, если одежда соответствует погодным условиям. Продолжительность пребывания на воздухе - 3-3,5 часа для учащихся начальных классов; 2,5-3ч для 6-8 классов и 2-2,5ч - для старшеклассников.

Прогулки снимают утомление, психоэмоциональные перегрузки, кровь лучше обогащается кислородом, улучшается работа головного мозга, ребенок лучше спит.

Специалистами разработаны специальные методики проведения закаливающих процедур. Вот некоторые из них.

Солнечные ванны, ультрафиолетовое облучение (УФО). Солнечные лучи - сильнодействующее средство, которым нельзя пренебрегать, его необходимо строго дозировать:

Солнечные ванны принимают не позже, чем за 1ч до еды и не раньше, чем через 1,5 ч после еды. Нельзя их принимать натошак.



Памятка по ПДД

Правила поведения на улице в гололед

Внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед. Во время перемещения по скользкой улице не спешите, избегайте резких движений, постоянно смотрите себе под ноги; если нужно осмотреться, не стоит этого делать на ходу – лучше остановиться. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать по привычке руки в карманах в гололед опасно: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Пожилым людям рекомендуется обзавестись тростью с резиновой набойкой.

Свой маршрут по возможности надо проложить подальше от проезжей части. В то же время не желательно идти в непосредственной близости от стен зданий, на кровлях которых нередко образуются сосульки. Пересекая проезжую часть дороги, следует быть предельно внимательным, и, конечно же, правилом перехода на другую сторону улицы исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не пренебрегать. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки; но если вам все-таки предстоит спуститься по скользкой лестнице, то ногу необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция позволяет съехать вниз, настолько аккуратно, насколько это возможно в подобной ситуации в принципе.

Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон, а на сухую подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, на сухую подошву и каблук (наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок. Можно перед выходом натереть подошву наждачной бумагой.

Передвигаться в гололед надо осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь, в момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

Если падения не удалось избежать

Если вы чувствуете, что падение неизбежно, присядьте и наклонитесь в сторону, так как это делают хоккеисты. Неудачное падение на спину чревато травмой позвоночника, а на вытянутые вперед руки – переломом плеча или запястья, поэтому постарайтесь сгруппироваться: прижать локти к бокам, втянуть голову в плечи, напрячь мускулы. Если в момент соприкосновения с землей, вам удастся перекатиться (такой перекат существенно снижает силу удара), то, скорее всего, максимум что вам грозит – это синяк или небольшой ушиб. Такие действия получаются, как правило, у тех, кто занимается спортом, – регулярные тренировки помогают выработать нужную реакцию, сохранить равновесие в экстренной ситуации.

Первую доврачебную помощь можно оказать прямо на месте. Если травмирована конечность, то ее, прежде всего, нужно обездвижить, зафиксировать с помощью шины, на руку сделать поддерживающую повязку; для этого могут быть использованы предметы, которые всегда есть рядом: доска, шарф, косынка. Для того чтобы снять отек, уменьшить болевые ощущения к ушибу или перелому желательнее приложить что-нибудь холодное, снег для этого вполне подойдет. Получив травму, не стоит заниматься самолечением, обязательно и безотлагательно обратитесь в больницу.



Газету подготовило Министерство информации и печати государства «Седьмой континент».