

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

2 февраля 2021 года в рамках профориентационной работы прошла встреча старшеклассников с выпускником нашей школы Удаловым Никитой, ныне студентом Самарского государственного аэрокосмического университета. Ребята узнали много интересного об обучении в университете. Была представлена подробная презентация о специализациях.



2 февраля 2021 года команда учащихся 8А класса приняла участие во Всероссийском историческом КВЕСТЕ «Сталинградская битва», который прошел в Доме молодежных организаций. Путешествуя от станции к станции, ребятам предстояло ответить на вопросы, связанные с битвой под Сталинградом. Знание истории, командный дух – все это стало залогом успешного прохождения маршрута.



8 февраля 2021 года в рамках профориентационной работы прошла встреча учащихся 9Б класса с представителями О МВД России по г. Жигулевску подполковником внутренней службы Старковым А.П. и главным специалистом отделения по работе с личным составом Гудалиным А.А.

Гости рассказали ребятам о учебных заведениях, где обучают на специализации для работы ОВД. Так же ребята узнали много нового о службе в рядах МВД. Ребятам продемонстрировали некоторые виды оружия и экипировки. Некоторых ребят заинтересовала информация и они задавали вопросы. Встреча прошла в теплой атмосфере.



18 февраля учащиеся 5 Б класса посетили музей "Самарская Лука" накануне дня рождения города Жигулевска. Сотрудники музея провели для ребят экскурс в историю появления города, рассказали о роли ГЭС и нефтяных месторождениях, которые повлияли на становление и развитие Жигулевска. В конце экскурсии ребятам показали документальный фильм о выдающихся деятелях города.



Каждый год, в конце зимы, 23 февраля, все мы отмечаем праздник - день защитника Отечества. Это возможность лишний раз напомнить мальчикам о том, что такое смелость, отвага, благородство и мужество. Защитники есть в каждой семье: дедушки, дяди, старшие братья и, конечно же, наши любимые папы. Мужчины по праву считаются защитниками нашей родины, нашего Отечества.

19 февраля в 6 "Б" классе прошло мероприятие, посвященное этому празднику. Девочки поздравили мальчиков и провели конкурсы для мальчиков. Конкурсы: "Морской бой", "Конструктор", "Эрудит", "Шифровальщик", "Минное поле", "Скороговорки". Праздник закончился чаепитием.



Рубрика «Азбука права»

28.12.2020 Прокуратура Самарской области разъясняет: «Как устанавливается наблюдение в наркологическом диспансере за наркопотребителями?»

На Ваш вопрос отвечает начальник управления по надзору за исполнением федерального законодательства прокуратуры Самарской области **Дмитрий Макаров**.

Наблюдение в наркологическом диспансере осуществляется врачами - психиатрами-наркологами при наличии письменного согласия пациента (его законного представителя).

Врач ведет статистический учет пациентов и информирует их о порядке, сроках и периодичности диспансерного наблюдения.

В силу части 5 статьи 46 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и пункта 2 приложения 2 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2015 № 1034н, диспансерное наблюдение представляет собой динамическое наблюдение, в том числе необходимое обследование, за состоянием здоровья пациентов в целях своевременного выявления, предупреждения осложнений, обострения заболевания, иных патологических состояний, их профилактики, осуществления лечения и медицинской реабилитации указанных лиц, а также подтверждения наличия стойкой ремиссии заболевания.

Когда прекращается диспансерное наблюдение наркопотребителя?

Пунктом 12 приложения 2 к приказу № 1034н установлено, что диспансерное наблюдение прекращается при подтверждении стойкой ремиссии (выздоровления) не менее трех лет.

вид законодательства: профилактика наркомании

Рубрика «Край, в котором мы живем»

Городской округ Жигулевск

Утопающий в зелени Жигулёвск был и остаётся одним из красивейших молодых городов не только Самарской области, но и России. Это уникальный музей природы. Река Волга здесь делает изгиб, образуя излучину, и как бы огибает весь массив Жигулевских гор, создавая, тем самым, живописный ландшафт под названием Самарская Лука, по своим природным особенностям не имеющий аналогов в России.

Жигулевские горы единственные на всей территории Восточно-Европейской равнины тектонического происхождения (т.е. образованные в результате движения земной коры, вызываемого глубинными силами). Около 20 млн лет назад произошел подъем Жигулей. Ледник, уничтоживший почти все живое на огромных пространствах Восточной Европы, не захватил Жигули, поэтому они до настоящего времени хранят черты доисторического лика Земли.

Замечательная природа и богатейшая история Жигулей нашли отражение в творчестве выдающихся русских поэтов и писателей: А.М. Горького, С.Г. Скитальца, поэта А.В. Абрамова. Село Ширяево – родина поэта А.В. Абрамова (взявшего псевдоним Ширяевец). Среди собирателей жигулевских преданий, легенд и песен Д.Н. Садовников, А.А. Коринфский). Среди собирателей жигулевских преданий, легенд и песен Д.Н. Садовников, А.А. Коринфский, Н.А. Степной, В.Г. Ромашков, Ю.К. Рощевский и другие. С восхищением отзывались о Жигулях С. Перовская, В. Фигнер, Г.М. Кржижановский. Здесь побывали в разное время Степан Разин, Емельян Пугачев, Федор Шелудяк, из царей Петр I, Екатерина II.

Сюда в Моркваши и Ширяево приезжали и работали художники :

Ф. Васильев, С. Иванов, К. Гунн, здесь писал в свою знаменитую картину «Бурлаки на Волге» великий русский художник И. Репин.

В настоящее время сохранением достопримечательностей Жигулевских гор, лесного богатства, животного мира занимается государственный заповедник им. И.И. Спрыгина, основанный в 1927 году и национальный парк "Самарская Лука", организованный в 1984 году.

Самарская Лука – один из популярнейших и уникальных в России культурно-природных комплексов, территория, отвечающая (по мнению специалистов) требованиям, предъявляемым к объектам мирового наследия, охраняемым ЮНЕСКО. Поэтому Жигулевский заповедник им.И.И. Спрыгина стал центром созданного в конце 2006 года первого в России Средневожского биосферного резервата. На территории Самарской Луки Жигулевск – единственный город.

Город имеет железнодорожный вокзал, аэропорт международного класса «Курумоч», через город проходит автомобильная трасса федерального значения (М-5).

Жигулевск возник на месте сел Отважное (впервые упоминается в 1847 г.) и Моркваши (впервые упоминаются в 1647 г.) в связи с разработкой нефтяных месторождений и строительством ВоГЭС им. В.И. Ленина.

21 февраля 1952 года Указом Президиума Верховного Совета РСФСР рабочий поселок Жигулевск Жигулевского района Куйбышевской области был преобразован в город областного подчинения Жигулевск.

В соответствии с Законом Самарской области от 28 декабря 2004 года Жигулёвск наделен статусом городского округа. В границах городского округа Жигулёвск находятся город

Жигулевск и 5 сельских населенных пунктов: Бахилова Поляна, Зольное, Солнечная Поляна, Богатырь, Ширяево. Каждое из сел имеет свою судьбу и историю. Таким образом, территория округа представляет своего рода «городской архипелаг», протяженность которого вдоль берега Волги составляет шестьдесят километров, площадь в его границах - 68,41 га, а численность населения на 1 января 2007 года составляет 61 тыс. 452 чел.

Жигулевск – не только город первопроходцев: нефтяников, строителей, энергетиков, но и самого титулованного российского боксера двукратного чемпиона и призера Олимпийских игр, чемпиона Мира и Европы Олега Саитова, единственного в стране Всероссийского экологического марафона «Самарская Лука». До середины 80-х годов в промышленности Жигулевска доминировали три ведущие отрасли: электроэнергетика, нефтедобывающая промышленность и строительная индустрия. Добычу и переработку сырья осуществляли также градообразующие предприятия - такие как Жигулевский комбинат строительных материалов, Жигулевское Карьероуправление, Жигулевский известковый завод. За последние десять лет Жигулевск очень преобразился. Появились новые предприятия – ООО кондитерский комбинат «Улада», Жигулевский водочный завод, ООО «Озон», ЗАО «АКОМ», научно-производственная фирма «Мета», завод медицинских препаратов и др., красивая благоустроенная набережная, уютный культурно-досуговый центр для детей, современный хирургический комплекс, новая транспортная развязка и обводная дорога, Дом молодежных организаций. Успешно развивается промышленность, жилищное строительство, благоустройство, сфера услуг, здравоохранение. Жигулевская земля славится и гордится людьми, которые построили город и своим созидательным трудом помогают ему развиваться, процветать, делают его красивым, уютным, благоустроенным. Для них Жигулевск стал не просто географическим местом, а малой Родиной и судьбой.



Рубрика «Твое здоровье в твоих руках»

Памятка для подростков "Как бороться со стрессом"

Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

- Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.
- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы
- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- Помогает поднять, настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
- И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

Рекомендации по преодолению стресса:

- > Необходимо делиться своими переживаниями.
- > Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- > Стараться высыпаться и правильно питаться.
- > Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка).
- > Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- > Не бояться плакать.
- > Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- > Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.

- › Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- › Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

- › Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор
- › Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
- › Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы
- › Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)
- › Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.)

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» (Д.Карнеги)

Антистрессовое питание

- Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг
- Лучшему запоминанию способствует – морковь
- От напряжения и усталости хорошее средство – лук
- Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы)
- Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение
- От нервозности вас избавит – капуста
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.
- Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
- Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску



Памятка по ПДД

Ежегодно в нашей стране жертвами дорожно-транспортных происшествий становятся дети. Каждый день вы выходите на улицу и становитесь участниками дорожного движения. Очень часто ребята нарушают правила дорожного движения или вовсе их не знают. Давайте сейчас, прочитав эту памятку, запомним основные правила и не будем их нарушать.

БЕЗОПАСНОСТЬ
ПАМЯТКА
ВЕСЕННИЕ ОПАСНОСТИ

ВЕСЕННИЕ ОПАСНОСТИ

ВЕСНА
такая прекрасная,
и такая опасная

Мы всегда ждем весну с нетерпением: увеличивается продолжительность светового дня, становится больше солнечных дней, теплеет, улучшается настроение, и мы становимся более подвижными.

ОСТОРОЖНО!!! СОСУЛЬКИ

В этот период за счет перепада температур идет процесс образования сосулек, наледи, что может привести к получению травм. Необходимо соблюдать дистанцию от крыш и балконов домов, не заходить на территорию, огражденную ограничительными лентами. Ледяная сосулька может причинить большой вред, ведь лед – это замерзшая вода, а вода тяжелая: кубический дециметр воды, он же литр, весит целый килограмм! Подумайте, каково получить по голове килограммовой льдиной? Сосульки к тому же бывают очень острыми, а упав рядом с человеком и разбившись, могут поранить лицо.



В весенний период серьезную опасность представляют водоемы, так как под лучами солнца лед становится рыхлым, теряет свою прочность, и выход на его поверхность становится опасным. Ежегодно многие взрослые и дети пренебрегают этими мерами безопасности. Весенний лед на водоемах при плюсовой температуре окружающего воздуха меняет свой цвет, становясь матовым или желтым (прочный лед голубого или зеленоватого оттенка), прочность такого льда уменьшается с каждым днем.



ОСТОРОЖНО!!! КЛЕЩИ

В весенний период нас подстерегает и такая опасность, как энцефалитные клещи, укусы которых представляют серьезную угрозу нашему организму. Надо помнить: собираясь на прогулку в лес или лесопарк, обязательно наденьте одежду с длинным рукавом, брюки предпочтительнее заправить в носки.

ВЕСНА – прекрасное, чудесное время года.

И чтобы избежать неприятностей в этот замечательный период пробуждения природы, мы должны использовать наши знания о правилах безопасности в различных жизненных ситуациях!

Удачи! Спокойствия!
Безопасности вам и вашим близким!

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

Совет № 3. Просим о помощи

Объясните сыну или дочери, что просить о помощи — не значит проявлять слабость. Если вам удалось завести откровенный разговор, и ребенок решил поделиться своими переживаниями — поддержите его. И не упрекайте его этими минутами слабости в будущем.

Совет № 4. Готовим к стрессовым ситуациям

Каждому человеку когда-нибудь придется столкнуться со стрессом. И вашему ребенку тоже. Помогите ему подготовиться. Это может быть игра в прятки, для детей постарше подойдут квесты, участие в школьных конкурсах, выставках, спортивных состязаниях. Подросткам предложите настольные или [полезные компьютерные игры](#). Они развивают логическое мышление, интуицию и учат детей общаться.

В книгах герои часто попадают в стрессовые ситуации и находят из них выход. Попробуйте придумывать такие вместе с ребенком и обсуждайте возможный выход из сложных обстоятельств.

Совет № 5. Правильно питаемся и соблюдаем режим дня

Все просто: чтобы бороться со стрессом, организму нужен запас энергии. А откуда ей взяться, если ваш ребенок пачками ест чипсы, запивая газировкой, а по ночам играет в компьютерные игры? Все необходимые витамины и микроэлементы приходят в организм с полезной пищей, а энергия накапливается, когда мы вовремя отдыхаем.

Не забывайте следить за питанием ребенка и собственным питанием: с возрастом привычка есть полезную еду становится только важнее. И со сном происходит тоже самое.

В подростковом возрасте тяжело сохранять спокойствие и без стресса. Поэтому так важно научить ребенка справляться со сложными ситуациями и сохранять душевное равновесие. Тем более, что стрессоустойчивость пригодится и во взрослой жизни.

Попробуйте вместе учиться избавляться от стресса. Это поможет и вам, и вашему ребенку. А еще общение поможет вам [понять подростка](#) и стать ближе.