

# ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

## Сегодня в номере:

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

## ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

17 января в 8 Б классе сотрудниками центральной городской библиотеки было проведено мероприятие по профориентации на тему "Дети юные изобретатели".

Дети познакомились с изобретениями, которые были разработаны их сверстниками. Информация, полученная во время мероприятия была очень интересной.



В 5 В классе 19 января прошла беседа о национальном парке "Самарская Лука". Ребята посмотрели красочную презентацию, большое количество наглядного материала. Особый интерес вызвали легенды о Жигулях. Дети задавали вопросы, получали ответы. В конце беседы работники городской библиотеки провели викторину. Ребятам мероприятие очень понравилось!



В 5 А классе 19 января представители Жигулевского заповедника ребятам рассказали об обитателях заповедника летучих мышах и специалистах, которые занимаются изучением этих млекопитающихся. На примере игрушек показали реальные размеры летучих мышей, рассказали об образе жизни, чем питаются и где живут. Летучие мыши не опасны для человека, а наоборот полезны и им нужно помогать: строить для них гнезда. В ребята поиграли в игру "Накорми летучую мышь". Также узнали кто такие хироптероологи (специалисты изучающие рукокрылых млекопитающих, таких как летучие мыши), и что таких специалистов мире очень мало. В конце мероприятия ребятам провели мастер-класс по изготовлению летучих мышей. Ребятам очень понравилось мероприятие.



20 января 2023 года в школе прошел Единый День профилактики правонарушений. В школу были приглашены специалисты разных профилей (представители службы занятости, центра «Семья», ДМО, ОДН, наркологического кабинета). Занятия прошли в 6-11 классах. Формы занятий в зависимости от специфики были различные: беседы, анкетирование, игры. В ходе мероприятия учащиеся школы получили интересную и полезную информацию правового, морального, психологического аспектов. Такие встречи помогают учащимся школы повысить уровень правовой культуры,

формировать ценностные ориентиры, осуществлять свои жизненные планы, не вступая в конфликт с обществом, не выходя за рамки закона.



25 января 2023 года в ГБОУ СОШ N 7 прошла акция "Блокадный хлеб". Совет обучающихся и волонтеры Победы рассказали учащимся 5-х классов о тяжелых днях блокады Ленинграда. Как мужественно держались и обороняли город его жители. Как дорожили каждой крошкой хлеба. Старшеклассники подготовили памятки для пятиклассников. Также ребятам были розданы кусочки отрубного хлеба весом 125 грамм, столько сколько давали на семью в день, в блокадном Ленинграде.



26 января 7Б класс провел классный час, посвященный теме Холокоста. Ребята познакомились с кадрами хроники того времени и читали стихи и воспоминания, написанные очевидцами событий.



26 января на классном часе обучающиеся 10 класса просмотрели фильм «Африка». Это фильм — напоминание о суровых буднях блокадного Ленинграда. В фильме показана любовь и настоящая дружба. Мальчик пожалел собаку, и вся семья была спасена от голодной смерти... После просмотра фильма ребята делились своими впечатлениями.



## **АЗБУКА ПРАВА**

### **Рубрика «Азбука права»**

#### **«Безопасность детей в Интернете»**

В 2010 году был принят Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», детально регламентирующий, в том числе, вопросы использования Интернета несовершеннолетними и вопросы защиты от информации, причиняющей вред здоровью и (или) их развитию. Закон исходит из того, что существует реальная угроза психическому состоянию ребенка, если он столкнется с информацией, к которой он не готов в силу своего возраста (определенные фильмы, документальная хроника, новостные материалы, содержащие, к примеру, кадры насилия), и разбивает всю информационную продукцию на пять возрастных категорий:

-для детей, не достигших возраста шести лет (0+);

-для детей, достигших возраста шести лет (6+);

-для детей, достигших возраста двенадцати лет (12+);

-для детей, достигших возраста шестнадцати лет (16+);

-Запрещенной для детей (18+).

Благодаря этому делению, родителям стало легче ориентироваться в контенте. Теперь необязательно самим читать книгу или смотреть программу, чтобы понять, подходит ли она ребенку. Каждый сайт в Интернете должен также иметь соответствующее обозначение. При этом государство строго наказывает производителей и распространителей информации, не соблюдающих эти правила и требования. Если родители столкнулись с информационными материалами для детей без соответствующего обозначения, или это обозначение, по вашему мнению, не соответствует содержанию, они могут обратиться с соответствующим заявлением в территориальное подразделение Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (сокращенно -Роскомнадзор) или в прокуратуру. К сожалению, для безопасности ребенка в Сети недостаточно оградить его от запрещенного контента. Интернет -это крупнейшая в мире площадка для дистанционного общения, и здесь возникает целый ряд сложных с правовой точки зрения моментов и ситуаций, которые могут принести больше вреда, чем несоблюдение возрастных ограничений. С самого раннего возраста ответственные родители предупреждают детей о том, то нельзя общаться с незнакомыми людьми, брать от них подарки и угощения, уходить с ними куда-либо. В Интернете же ребенок может начать общаться с кем угодно, используя, к примеру, чаты или социальные сети. При этом достоверно узнать, с кем именно идет общение, практически невозможно, настоящее имя, возраст и даже пол остаются за занавесом. Так же весьма сомнительны и мотивы тех, кто ищет общения с несовершеннолетними. К сожалению, законом такого рода общение не запрещено, и ограничить его можно только путем соответствующих объяснений самому ребенку.

Уголовное законодательство может быть применено только в определенных случаях, например, когда в общении с несовершеннолетним собеседник: - явно и открыто склоняет к совершению какого-либо преступления или рассказывает о том, как его совершить, или обещает каким либо образом помочь в его осуществлении;-предлагает приобрести наркотические вещества, табачную или алкогольную продукцию;-завлекает в какие-либо запрещенные организации, союзы;-приглашает принять участие в политических митингах и акциях;-присылает или демонстрирует материал, не предназначенный для ребенка;-пытается склонить несовершеннолетнего к интимной связи;-оскорбляет, унижает или угрожает самому ребенку или его друзьям, родственникам;-выуживает какую-либо конфиденциальную информацию о ребенке или его родителях (паспортные данные, номера банковских карт и др.).Этот список нельзя назвать исчерпывающим, иногда

вред могут нанести действия, не так очевидно попадающие под уголовную ответственность. Главное в этом вопросе -Ваша собственная бдительность и внимательность. Не всегда можно наказать злоумышленника, но всегда можно защитить ребенка от непоправимых ошибок, которые он может совершить в результате такого Интернет-общения. Если Ваш ребенок столкнулся в Интернете с чем-то подобным, необходимо не только помочь ему прекратить такое общение, без ущерба для психики, но и незамедлительно сообщить о факте такого общения в правоохранительные органы. Не стоит этого бояться. Сейчас охрана детей является одним из самых важных направлений работы всей правоохранительной системы, и подобные дела находятся под особым контролем. Вовремя обратившись за помощью, вы не только оградите собственного ребенка от посягательств посторонних людей, но и, возможно, предотвратите будущие преступления.

## **Рубрика «Край, в котором мы живем»**

### **Городу Ленинграду – посвящается.**

#### **8 сентября 1941 года началась 872-дневная блокада Ленинграда**

В этот день начался один из самых трагических этапов Великой Отечественной войны – блокада Ленинграда. Мужественные жители города стойко выдержали 872 дня, в течение которых сообщение с остальной страной поддерживалось только по Ладожскому озеру и по воздуху. Блокада была снята 27 января 1944 года.

В ходе битвы за Ленинград немецко-фашистские войска, прорвавшись через ст. Мга, 8 сентября 1941 года заняли Шлиссельбург (Петрокрепость) и отрезали Ленинград от остальной страны с суши.

Согласно «Военной энциклопедии», в подготовленных в ставке Гитлера тезисах доклада «О блокаде Ленинграда» от 21 сентября отмечалось: «...б) сначала мы блокируем Ленинград (герметически) и разрушаем город, если возможно, артиллерией и авиацией... г) остатки «гарнизона крепости» останутся там на зиму. Весной мы проникаем в город... вывезем всё, что осталось живое, в глубь России или возьмем в плен, сравняем Ленинград с землёй и передадим район севернее Невы Финляндии».

Для осуществления этого плана противник не жалел ни сил, ни вооружения: по городу было выпущено около 150 тысяч снарядов и сброшено более 107 зажигательных и фугасных бомб.

Жители города оказались в тяжелейших условиях. Запасы продовольствия были катастрофически ограничены, на 12 сентября 1941 года они составляли: хлеба, крупы и мяса – на 30–35 суток, жиров – на 45 суток, сахара и кондитерских изделий – на 60 суток.

Каменного угля при строжайшей экономии могло хватить только до ноября, жидкого топлива – до конца сентября. В результате введенные по карточной системе нормы продовольствия стали снижаться, отмечается в «ВЭ». 1 октября 1941 года снижен в три–шесть раз хлебный паек для рабочих и инженерно-технических работников до 400 г в день, для служащих, иждивенцев и детей – до 200 г.



Дети блокады(1942 год). Автор: Борис Уткин. Место съемки: г. Ленинград

С 20 ноября в результате пятого снижения рабочие получали по 250 г хлеба в день, все остальные – по 125 г, с 25 декабря в связи с подвозом по «Дороге жизни» нормы стали увеличиваться.

Состояние жителей города ухудшалось – хлеб был сырой, состоял на две пятых из примесей. Началась цинга и дистрофия. Закончились запасы топлива, кроме того, в жилых домах прекратилась подача электричества. Вышел из строя водопровод, были разрушены 78 км канализационной сети. За сентябрь – ноябрь 1941 года в городе 251 раз раздавалась воздушная тревога. Средняя ежедневная продолжительность артобстрела в ноябре 1941 года достигла 9 часов.

За время блокады от голода и обстрелов умерло более 641 тыс. жителей (по другим данным, не менее 1 млн человек), десятки тысяч умерли во время эвакуации. Таким образом, в результате смертности, эвакуации и дополнительных призывов в армию население Ленинграда за период с сентября 1941 года по сентябрь 1942 года уменьшилось на 1 млн 837 тыс. человек и составляло лишь 707 тыс. человек. В тяжелейших условиях блокады трудящиеся города давали фронту оружие, снаряжение, обмундирование, боеприпасы. Борьба за Ленинград была ожесточенной.

Большую заботу о городе проявляла вся страна. Важнейшую роль в его освобождении сыграли воины Ленинградского фронта и моряки Балтийского флота. Большое значения имели действия партизан. Правительство, ГКО, Ставка делали всё возможное для оказания помощи осажденному Ленинграду и спасения населения от голода. Осенью 1941 года по единственно возможным путям – Ладожскому озеру и воздуху – в Ленинград было доставлено более 60 тыс. тонн грузов, а из города эвакуированы тысячи больных и раненых детей. В середине ноября 1941 года навигация на озере практически прекратилась, но с 22 ноября начала действовать военно-автомобильная дорога по льду Ладожского озера.

Летом 1942 года по дну озера был проложен Ладожский трубопровод для снабжения Ленинграда горючим, а осенью – энергетический кабель.

В результате Тихвинской оборонительной операции 1941 года и Тихвинской наступательной операции 1941 года был сорван план немецкого командования полностью изолировать Ленинград от страны. Советские войска неоднократно предпринимали попытки прорвать кольцо блокады (Синявинские операции 1941 и 1942 годов, Любанская операция 1942 года), удалось сделать это в январе 1943 года. В феврале в Ленинград пошла поезда с продовольствием, сырьем, боеприпасами. В результате Ленинградско-Новгородской операции 1944 года блокада была снята полностью, прекратились артобстрелы, от которых погибло около 17 тыс. человек и около 34 тыс. было ранено. Планы врага уничтожить Ленинград потерпели провал.

Стойкость, мужество, храбрость, отвага ленинградцев навсегда останутся в памяти не только граждан нашей страны, но и всего мира.

## Рубрика «Твое здоровье в твоих руках»

### Причины возникновения хронической усталости

Апатия и систематическая слабость часто появляются из-за несоблюдения биологических ритмов, дефицита витаминов и минералов в организме. В группе риска находятся люди, непрерывно испытывающие стресс и чрезмерную физическую и психическую нагрузку. Чтобы справиться с последствиями перенапряжения нужно знать, какие витамины пить при хронической усталости.

С какими патологиями может быть связано постоянное обессиление:

- Онкология – рак поражает внутренние органы и способствует выделению большого количества токсичных веществ, которые аккумулируются в организме и провоцируют появление усталости.
- Анемия – отсутствие гемоглобина в нужных количествах препятствует нормальному поступлению кислорода, в итоге появляется вялость и утомляемость.
- Нарушения работы сердца – кровь в недостаточных количествах доходит до тканей и появляются упадок сил, ухудшение памяти, боли в конечностях.
- Авитаминоз – нехватка полезных веществ особенно заметна зимой и в начале весны. Если в этот период не принимать витаминные препараты, начнутся проблемы с иммунитетом, сердцем, сосудами, работой пищеварительной системы.
- Нервно-психические расстройства – затяжные депрессии, апатии и неврозы выматывают, провоцируют возникновение сонливости и лишают сил.
- Сбои в работе ЖКТ и мочеполовой системы – болезни такого рода связаны с неправильным усвоением необходимых веществ, что приводит к дисбалансу в организме.
- Проблемы с легкими и бронхами – болезни дыхательных путей уменьшают объемы поступающего в кровь кислорода, из-за этого снижается физическая активность, человека постоянно клонит в сон.
- Эндокринные нарушения – особенно диабет и сбои в работе щитовидной железы.



Также причиной хронической усталости могут быть изменения в погоде, смена часового пояса, магнитные бури и солнечная активность, низкое или высокое атмосферное давление. Как правило, негативные симптомы проявляются у людей, страдающих патологиями сердечнососудистой и нервной системы и недавно перенесших какие-либо затяжные заболевания.

## Памятка по ПДД

### **Памятка для детей и родителей по использованию светоотражающих элементов**

В целях снижения количества ДТП с участием детей-пешеходов и популяризации использования юными пешеходами светоотражающих элементов регулярно проводятся информационно-пропагандистские акции «Засветись, стань заметней на дороге!».

Световозвращатель на одежде - на сегодняшний день реальный способ уберечь ребенка от травмы на неосвещенной дороге. Принцип действия его основан на том, что свет, попадая на ребристую поверхность из специального пластика, концентрируется и отражается в виде узкого пучка. Когда фары автомобиля «выхватывают» пусть даже маленький световозвращатель, водитель издалека видит яркую световую точку. Поэтому шансы, что пешеход или велосипедист будут замечены, увеличиваются во много раз.

Например, если у машины включен ближний свет, то обычного пешехода водитель увидит с расстояния 25-40 метров. А использование световозвращателя увеличивает эту цифру до 130-240 метров!

Маленькая подвеска на шнурке или значок на булавке закрепляются на одежде, наклейки - на велосипеде, самокате, рюкзаке, сумке. На первый взгляд световозвращатель выглядит как игрушка. Но его использование, по мнению экспертов по безопасности дорожного движения, снижает детский травматизм на дороге в шесть с половиной раз! Световозвращатель не боится ни влаги, ни мороза – носить его можно в любую погоду.

#### ***Виды светоотражающих элементов***

Световозвращающий элемент – изделие, не являющееся предметом одежды и используемое в качестве вспомогательного средства для обеспечения видимости человека.

Подвешиваемый световозвращатель (подвеска) – изделие, подвешиваемое на одежду или часть тела, которое при необходимости можно легко подвешивать и снимать.

Съемный световозвращатель (значок) – изделие, временно прикрепляемое к одежде или надеваемое на какую-либо часть тела и снимаемое без помощи инструментов.

Несъемное световозвращающее изделие (наклейки) – изделие, предназначенное быть постоянно закрепленным.

Гибкое световозвращающее изделие (браслет) – изделие, способное наматываться на стержень в любом направлении без видимой деформации.

Площадь световозвращающего элемента должна составлять не менее 15 – 50 квадратных сантиметров.

### **Как правильно носить?**

Световозвращающие элементы нужно прикрепить к верхней одежде, рюкзакам, сумкам, велосипедам, роликам или детским коляскам таким образом, чтобы при переходе или движении по проезжей части на них попадал свет фар автомобилей. Рекомендуется закреплять световозвращатели с двух сторон объекта, чтобы световозвращатель оставался видимым во всех направлениях к приближающимся. Теперь о требованиях к световозвращателям: в ПДД таких требований нет. Ни по цвету, ни по форме, ни по размеру, ни по месту размещения. Главное, чтобы световозвращающие элементы присутствовали и были видны водителям.

### **Световозвращающие элементы на детской одежде.**

Пешеходы – это самая незащищённая категория участников движения. Только в минувшем году в стране было совершено 72 тысячи наездов на пешеходов, это составляет более трети от общего числа ДТП. Каждый тринадцатый пострадавший в ДТП – это по-прежнему ребёнок. Поэтому родителям следует позаботиться о дополнительных мерах безопасности. В тех странах, где использование световозвращающих на детской одежде введено в обязательном порядке, детский травматизм на дорогах снизился в 6 – 8 раз. Это очень важное достижение, фликер – не просто блестящий значок, делающий пешехода заметным. Он формирует определённую психологию, призывающую человека быть осторожным. Ведь даже цвет одежды влияет на безопасность. Для пешехода очень важно быть (видным). И не все родители это понимают, выбирая (практичные) тёмные тона. А ведь это делает пешехода практически незаметным, особенно в пасмурную погоду, в сумерки. И большинство наездов транспорта на пешеходов происходят именно из-за действий такого пешехода-невидимки, происходят столкновения транспорта или наезды его на различные препятствия. Применение световозвращателей (катафотов) пешеходами более чем в 6,5 раз снижает риск наезда транспортного средства на пешехода в тёмное время суток. При движении с ближним светом фар водитель замечает пешехода со световозвращающим элементом с расстояния 130 – 140 метров, когда без него – в лучшем случае с расстояния 25 – 40 метров. При движении с дальним светом он заметит пешехода на расстоянии до 400 метров.