

Детский школьный
журнал о здоровье



ВОЗДУХ



И ВОДА...

*Ах, летние каникулы!
Прекрасная пора!
Пришел июнь! Каникулы!
Так рада детвора!*

Лето 2008

Над номером работали

Мартынов Иван – человек – экстремал.

Волков Максим – труженик и созидатель.

Гончаренко Алексей – «тонкий юмор» ему по плечу.

Бузин Илья – человек – энциклопедия.



Овчинникова Оля –

всегда пытается дойти до сути.

Кондренко Полина –

консультант и помощник

Лисовая Ксения – интеллектуал, вечно в поиске.

Шипилова Яна – полна интересных идей.

Иванова Настя – сторонник идей и юмора.



Вдохновитель идеи – Моисеева Елена Александровна.

Главный редактор – Чеботарева Наталья Алексеевна.

Консультант – Семёнова Татьяна Владимировна.

Так всё начиналось



Моисеева
Елена Александровна

3 июня 2008 года в нашей школе состоялось знаменательное событие – открытие первой в Новосибирской области «цифровой школы». К этому мероприятию готовились все. Первый раз за всю историю школы предстояло встретить иностранных гостей. Для вручения памятных сертификатов приехал Председатель совета директоров корпорации Intel Крейг Барретт. А начиналось все так.

В 2005 году 20 учеников нашей школы стали участниками пилотного проекта «Учимся с Intel». Это были ребята начальной школы. Они успешно освоили новую технологию и защитили свои первые проекты. Сегодня в нашей школе 82 ученика прошли курс «Технология и местное сообщество» и 40 учеников познакомились с курсом «Технология и профессия» в рамках программ «Учимся с Intel». Изучение программы помогает ребятам освоить компьютерную грамотность, приобрести навыки совместной работы и критического мышления, освоить проектную деятельности. Сегодня они уже пробуют заниматься научно-исследовательской работой. В будущем это позволит ребятам стать успешными в жизни. В 2006-2007 учебном году Бузин Илья, Тарасцова Алена, Иванова Настя выставляли свою работу на участие в городском конкурсе научно-исследовательских работ, Пыррева Даша участвовала в фестивале исследовательских и творческих работ «Портфолио» со своей работой «В школу с улыбкой», в этом году ребята 4-5-х классов демонстрировали свои работы в рамках Всероссийской конференции «Первые результаты внедрения технологий, продуктов и ресурсов ИСО в школы РФ».



Теперь нам предстоит долгое сотрудничество с корпорацией Intel.



3 июня 2008 года в школе №9 ждут гостей.

Утро. Все волнуются, но держат себя в руках. Мы сидим в классе и волнуемся, ожидая внезапного прихода гостей. И вот первая волна. Репортеры забились во все щели, чтобы сфотографировать нас. Волнение лезло через край. Бешеный ритм вспышка, вопрос, вспышка, вопрос...



И вот класс снова затих. Мы только отошли от репортёров, как зашёл виновник мероприятия Крейг Барретт. Его сопровождали переводчик, охрана и другие. Он говорил на английском языке.

Его интересовало все: нравятся ли нам ноутбуки? Как мы будем их использовать? Чем мы занимаемся в свободное время? Вот он решил, что узнал достаточно о нашем классе и пошёл в другой класс. Мы сразу принялись обмениваться мнением о встрече.

Мартынов Иван

WELCOME!!!

Ура!!! Впервые за двадцать лет в школу №9 приехали АМЕРИКАНЦЫ!!!

Никогда в нашей школе не было столько народу как в этот день-третьего июня! Я хоть и не работала с моими друзьями на компьютерах и не общалась с приезжими гостями из Америки, но по рассказам моих друзей, я всё подробно узнала! Я знаю, что у моих друзей брали интервью, и им это очень



понравилось!

Ещё мне рассказали, что самого главного из всех американцев звали КРЕЙГ БАРРЕТТ.

КРЕЙГ БАРРЕТТ - председатель директоров корпорации Intel.

В этом году эта корпорация подарила искитимским

школьникам 96 мобильных ноутбуков.

Скоро господину Барретту исполнится 70 лет!

ВСЕ БЫЛИ РАДЫ ТАКОМУ СОБЫТИЮ, КАК ПРИЕЗД НАШИХ ИНОСТРАННЫХ ДРУЗЕЙ В ЛЮБИМЫЙ ГОРОД ИСКИТИМ!!!

Пыряева Дарья

"Из первых уст"

Нам удалось взять интервью у Русаковой Евгении Михайловны о встрече с господином Барреттом.

Вопрос: Вы действительно присутствовали на встрече с господином Барреттом?

Ответ: Да я действительно присутствовала на встрече с господином Барреттом .

Вопрос: Ваша роль на этой встрече?



Ответ: Я сопровождала журналистов

Вопрос : Впечатление?

Ответ: Мне очень понравилось! Я чувствовала гордость за свою школу!



На наши вопросы ответила Семенова Татьяна Владимировна.

- Скажите, 3 июня вы были участником мероприятия?

- Да, я была участником события.



- Вы принимали участие в этом мероприятии?

- Я вела открытый урок в третьем классе.

- Как эта встреча может повлиять на учащихся нашей школы?

- Для детей это новый этап в жизни.

3 июня
2008 года



Журналисты
за работой

Приезд
Крега Барретта



Экскурсия
по школе



Исторический
МОМЕНТ



Фотография на память



горячее,
ласковое,
великое



Ты весь мир обогреваешь,
Ты усталости не знаешь,
Улыбаешься в оконце,
И зовут тебя все ...

Солнечные ванны улучшают обмен веществ, активизируют выработку витамина D, повышают тонус организма, его защитные реакции, улучшают настроение. Только для этого достаточно 10 минут в день.



Почему ты любишь загорать?

- Тепло, это полезно, нравится.
- Полезно для здоровья.
- Красивый цвет кожи.
- Буду красивой
- Будет приятно
- Будет тепло
- Будет хорошо

Солнце в форточку в ванну попало,
Мыло с мочалкой оно увидало...
Решило умыться, смыть все веснушки,
Мылом потёрло щёчки и ушки...

Мыло рыдает, глаз пальчиком трёт,
Скоро ли солнышко дальше уйдёт,
Солнце смеётся мылу в ответ,

А на небе смотри – тучек-то нет.

Жак Превер



Солнечные жемчужины

О пользе солнечных лучей знают все. Во-первых, они обладают бактерицидным свойством - убивают микроорганизмы, вызывающие инфекционные заболевания. Во-вторых, замедляют развитие атеросклероза. В-третьих, вырабатывают устойчивость организма к различным заболеваниям. Наконец, повышают работоспособность и способствуют выработке эфедрина, гормона радости!



Полезные советы

И не стоит забывать о таких последствиях длительного нахождения под солнцем, как тепловой или солнечный удар. Что это такое? Резкое ухудшение самочувствия, головокружение, тошнота. В этом случае необходимо немедленно уйти в тень, прилечь, выпить воды, сока, чая. Только не газировки! И ни в коем случае не лезть в воду: резкое охлаждение может вызвать спазм сосудов и, как результат, - гипертонический криз, обморок, судороги...

Летний
Ура!



Солнце брызги разбросало.
Я в ладошки их собрала.
Посмотрела, поиграла,
И на нитку нанизала.

Бусы солнечного света —
Это мне подарок лета.
Я достану их зимой —
И согреюсь теплотой!



ВОЗДУХ-
ЧИСТЫЙ,
лѐгкий,
летний.





Информация к размышлению...

Для того чтобы человек жил долго и имел крепкое здоровье необходимо много факторов. Один из основных – чистый воздух. Но люди в процессе своей жизнедеятельности сами загрязняют окружающую среду, воздух в том числе.

Воздух внутри помещения, дома в 5-7 раз более загрязненный, чем снаружи!

В наших квартирах тоже должен быть чистый воздух. В замкнутом пространстве скапливаются различные микроорганизмы, пыль, копоть от газовых плит, вредные химические соединения, выделяемые мебелью



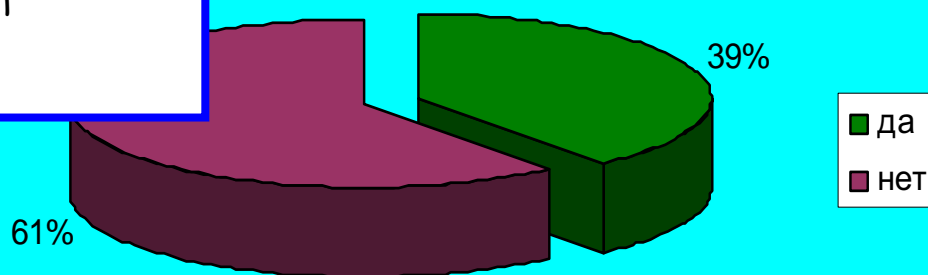
и чихаем, сухость и вредные практически непрерывно. Другие загрязнения выделяются их периодически. При недостаточном притоке свежего воздуха, со временем концентрации вредных веществ могут достигать критических для организма человека значений



- Что такое воздух?
- Радость, кислород,
- Счастье, невесомость,
- Жизнь
- То, чем мы дышим
- Основа жизни
- Что-то невидимое, но необходимое

Чистый ли воздух в нашем городе?

С этим вопросом мы обратились к учащимся нашей школы. И вот результат...



Вода - ласковая, бодрящая, успокаивающая

*Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.*



**А ты
любишь купаться?**





Вода играет большую роль в нашей жизни. Можно сказать, что все живое состоит из воды и органических веществ. Без воды человек, например, мог бы прожить не более 2-3 дней, без питательных же веществ он может жить несколько недель.

Для обеспечения нормального существования человек должен вводить в организм воды примерно в 2 раза больше по весу, чем питательных веществ. Потеря организмом человека более 10% воды может привести к смерти. В среднем в организме растений и животных содержится более 50% воды, в теле медузы ее до 96, в водорослях 95...99, в спорах и семенах от 7 до 15%. В почве находится не менее 20% воды, в организме же человека вода составляет около 65% (в теле новорожденного до 75, у взрослого 60%). Разные части человеческого организма содержат неодинаковое количество



воды: стекловидное тело глаза состоит из воды на 99%, в крови ее содержится 83, в жировой ткани 29, в скелете 22 и даже в зубной эмали 0,2%.

С миру по нитке



Витамины для школьника

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка.



Как сберечь зеницу ока?

Человеку, работающему за компьютером, хорошо знакомы симптомы так называемого "компьютерного зрительного синдрома" - зрительное утомление, слезящиеся глаза, раздвоение изображения, ухудшение зрения, головная боль, нервное напряжение и стресс. Есть два способа этого избежать. Первый - отказаться от компьютера. Второй - следовать определенным правилам.



Полезен ли смех?

У тех, кто смеется каждый день хотя бы по 15 минут, улучшается кровообращение и лучше работает сердце. А вот стрессы и депрессивные состояния увеличивают риск смерти от сердечных болезней на 44%!

Содержание

Так все начиналось _____	3
Интересное событие в нашей школе _____	5
Из первых уст _____	6
Фоторепортаж с места событий _____	7
Солнце _____	9
Ура! Каникулы! _____	12
Воздух _____	13
Вода _____	16
С миру по нитке _____	18



Журнал «Жемчужины здоровья»
выпущен творческой группой
МОУ средней общеобразовательной
школы №9 г. Искитима
в рамках летней профильной смены

2008г.