

# Регион - 44



Мы видим все, мы говорим за всех!

№4 (13), апрель-май 2018

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- День Победы! 2
- Вместе на субботник! 4
- Движение—это жизнь! 6
- Страничка безопасности 8
- Говорим по-английски 10
- В Москву за наградой 12



Месяц май захлопнул книжку,  
 Всё, ребятки, мне пора,  
 Слышу, лето мчит вприпрыжку,  
 На дворе стоит жара,  
 Хорошо я поработал,  
 Налицо мои труды,  
 Посадил все огороды,  
 Позавязывал плоды,  
 Да, умаялся немножко,  
 Так на то ведь я и май,  
 Дорога к обеду ложка,  
 А к десерту дорог чай.  
 Отдохну теперь на славу,  
 Заслужил я это право.



## День Победы!

Что такое День Победы? Прежде всего, это праздник, но со слезами на глазах. В этот день мы празднуем победу Красной армии над фашисткой Германией и скорбим о тех, кто погиб во время этой ужасной Великой Отечественной Войны. Мы новое и подрастающее поколение, которое не слышало и не видело взрывов. Конечно, нам очень повезло родиться и расти сейчас, но мы не должны забывать тех, чьё детство забрала война. Поэтому в нашей школе есть традиция поздравлять ветеранов войны, которые живут рядом с нами. Каждый класс, а точнее несколько его представителей ходят в гости к ветеранам, поздравляют их, дарят подарки и говорят им самые теплые слова. Очень хорошо, что в нашей школе есть такая традиция! Мы живём, пока помним наше прошлое и думаем о будущем.



*Спасибо большое активным деткам 1 В класса школы № 44 и их родителям!*

*Слёзы благодарности на глазах Владимира Никаноровича трогают до глубины души. Дети должны знать тех, кто помогал, будучи подростком, в достижении великой цели - Победы в Великой Отечественной войне.*



*Также в нашей школе есть еще одна замечательная традиция – Фестиваль патриотической песни. Песни, написанные во время и после войны, действительно оставляют след в душе человека, не видевшего этой войны. В этих песнях мужество, отвага, гордость за любимую страну!*

## Вместе на субботник!

*Некоторые люди не ценят того, что имеют. Многие люди не берегут то, что дано природой. Все мы живем на одной планете, но, к сожалению, относимся к нашей родной Земле по-разному.*

*Хотелось бы коснуться такой проблемы, как загрязнение окружающей среды. Я считаю, что это действительно острая проблема.*

*Мы узнали, что бытовые отходы и прочий мусор в России занимают огромные площади - около четырех миллионов гектаров, что почти сравнимо с площадью таких европейских государств, как Нидерланды или Швейцария.*

*На данный момент в России скопилось огромное количество мусора!*

*Что мы, школьники, можем сделать, чтобы земля отдохнула и преобразилась? Субботники так нам необходимы для поддержания порядка и чистоты. Апрель - традиционное время наведения чистоты и порядка, а субботники - добрая традиция, объединяющая поколения. В весну город должен войти чистым и уютным.*

*Приятно ходить по чистому и ухоженному городу и нашему пришкольному участку. Поэтому каждую весну, как только сойдет снег, мы берем в руки грабли и пакеты и очищаем территорию от мусора и старых листьев.*



*Конечно же, мы не пойдем на свалку, для того чтобы утилизировать отходы, но если каждый человек лишний раз подберет пластиковую бутылку и выбросит в урну, мир станет намного чище.*

*Чем больше людей будет участвовать в субботниках, тем выше вероятность, что город станет чище и уютнее. Мне кажется, после подобных мероприятий люди осознают ценность своего труда, станут меньше мусорить.*



## Движение—это жизнь!

Одним из излюбленных летних видов спорта по праву можно назвать катание на велосипеде. Любительский спорт тем хорош, что нет никаких ограничений и жестких требований. Вы можете заниматься в свое удовольствие и не стремиться к победным вершинам, при этом получив удовлетворение от достигнутого результата.

Во дворе нашей школы есть небольшая велосипедная стоянка, и радуется, что ученики то и дело ставят на нее своих «железных коней».

Однако езда на велосипеде требует некоторых правил безопасности.



#51132073

### Что нужно знать подростку, приобретающему велосипед?

Человек, который ведет активный образ жизни, более вынослив, стрессоустойчив, имеет хороший иммунитет и крепкое здоровье. Велоспорт – один из видов активного времяпровождения, который обеспечивает вышеперечисленные плюсы. Чтобы езда приносила удовольствие, а главное - пользу, нужно опираться на следующие рекомендации:

1. **Предварительная подготовка.** Перед выездом нужно отрегулировать каждый механизм. Седло должно соответствовать анатомии человека (узкие – для мальчиков, широкие – для девочек). Высота седла регулируется под рост. Вы должны спокойно доставать до земли во время сидения. Руль должен находиться на таком расстоянии, чтобы руки были слегка согнутыми в локтях. Расстояние между седлом и рулем зависит от модели.
2. **Тормозим правильно.** Чтобы колодки служили долго, тормоза нужно использовать только по необходимости. Идеальный вариант - перестать крутить педали за 200 метров до препятствия и плавно нажать на тормозные ручки. Помните, что воздействие на передние и задние тормоза должно быть равномерным. Если препятствие появилось внезапно или вы его не заметили, нажимая на тормоза, корпус нужно сдвинуть максимально назад, чтобы не вылететь из седла. И не забывайте про шлем!
3. **Стиль езды.** Кто-то любит ездить медленно, оглядываясь по сторонам, кто-то предпочитает скоростную езду, но для максимальной пользы нужно правильно крутить педали. Равномерность – залог максимальной пользы от велосипедного спорта.
4. **Постепенно увеличиваем темп.** Старайтесь заставить себя ехать чуть быстрее, чем обычно. Допустимым увеличением скорости считается 2-3 км/час.

5. Не бойтесь потеть. Многие велосипедисты в результате появления влажных пятен на футболке расценивают как стоп-фактор, прекращая нагрузки. Некоторые рассматривают даже возможность простудиться. Но потеть – это важно.

6. Катайтесь в плохую погоду. Пасмурно и холодно? Мелкий дождь? Ветер? Все это не должны быть препятствием для катания на велосипеде. Крутить педали в теплый солнечный день может каждый. А вот езда во время плохой погоды вырабатывает стойкость характера!

7. Имейте цель! Например, поставьте цель проехать 10 км и постепенно идите к ней. Имея мечту достигнуть большего, процесс езды будет всегда интересным.

8. Питьевой режим. Во время тренировки нужно пить воду. Если вы катаетесь в жаркий день, с собой нужно взять двухлитровую бутылку. Обновление водного баланса очень важно! Пейте столько, сколько хотите. Важно замечание: вода должна быть не газированная и не сладкая, чтобы не нанести вред здоровью.



9. Не злоупотребляйте велосипедом, если у вас есть травмы позвоночника, рук, ног. Во время езды спина находится в постоянном напряжении, что может быть опасно для поврежденного места.

10. Без остановок. Чтобы езда на велосипеде оставалась для вас эффективной тренировкой, старайтесь как можно реже останавливаться. Кстати, велогонщики никогда не имеют лишнего веса, по крайней мере, история не знает таких случаев.

11. Не спешите осваивать экстремальные трюки! По крайней мере, без помощи настоящих профессионалов. В погоне за ощущениями многие пренебрегают правилами безопасности и как результат попадают в больницу. Если желание экстрима невозможно перебороть, запишитесь в школу велотрекинга, где под наблюдением специалистов вы сможете обучиться трюкам.

Лето – прекрасная пора для того, чтобы покататься на велосипеде с ветерком одному или в компании друзей и родителей, отдохнуть за рулем велосипеда. А если вы будете соблюдать эти простые рекомендации, любительский велосипедный спорт принесет массу удовольствия и пользы.

## Страничка безопасности

### Защищаемся от клещей!

После долгой зимы очень хочется солнца и природы — и именно эту мечту стремятся реализовать дети и родители, выезжая за город всей семьей. Однако, как и в любом другом виде отдыха, у весеннего выезда на природу есть своя опасность — **клещи**.

Чтобы не стать жертвой клеща, а значит, и не заболеть, необходимо соблюдать меры личной безопасности. Для этого нужно знать кое-что о клещах.

Сезон активности клещей начинается с появлением первых проталин в лесу. Пик активности приходится на май-июнь. Клещи наиболее агрессивны с 9 до 12 и с 18 до 22 часов. Они подстерегают свою добычу, сидя на концах травинок, былинки, торчащих вверх палочек и веточек. Клещи, вопреки распространенному мнению, не падают с деревьев.

Клещи влаголюбивы, и поэтому их численность наиболее велика в хорошо увлажненных местах. Очень важно знать, что клещи концентрируются на лесных дорожках и тропах, поросших по обочинам травой. Здесь их во много раз больше, чем в окружающем лесу. Горожане заражаются в пригородных лесах, лесопарках, на садово-огородных участках. Напавшие клещи обычно ползут наверх и стремятся проникнуть под одежду. Момент прикрепления (укуса) клеща ощущается далеко не всегда.



**Необходимо соблюдать правила поведения, которые помогут им избежать присасывания этих переносчиков:**

**1.** Собираясь в лес, необходимо одеться таким образом, чтобы уменьшить возможность заползания клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей. Брюки должны быть заправлены в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой. Верхняя часть одежды (рубашка, куртка) должна быть заправлена в брюки, а манжеты рукавов плотно прилегать к руке.

**2.** Одежда не должна быть красного, оранжевого цветов или ярко-пестрой, т. к. такая одежда усложняет обнаружение клеща, у которой спинка красно-кирпичного цвета. Лучше, чтобы одежда была однотонной, так как на ней клещи более заметны.

**3.** Открытые части тела и верхнюю одежду необходимо обработать специальными кремами типа «Дета», «Редет», «Аэродет», «Зуку», их множественно. При покупке внимательно читайте инструкцию. Лучше, если средство будет действовать и против клещей, и против комаров.

**4.** Постоянно проводить осмотры для обнаружения прицепившихся клещей. Особенно внимательно следует осматривать кожу на голове, за ушами, подмышки, паховую область, шею. После осмотра тела рекомендуется тщательно осмотреть одежду. Не забывайте, что обычно клещи присасываются не сразу!

Чем быстрее будет снят с тела присосавшийся клещ, тем меньшую дозу возбудителя он передаст!

**Как поступать, если вы все же обнаружили присосавшегося клеща?**

Клеща нужно как можно быстрее удалить, стараясь не оторвать погруженный в кожу хоботок. Каким образом? Нужно смазать маслом, жиром, керосином или накрыть его открытым горлышком флакона с водой на 10-15 мин., дождаться, пока он задохнется, после чего осторожным раскачивающим движением извлечь его из кожи. Не рекомендуется интенсивно прижигать его одеколоном или спиртом, это может привести к гибели и высыханию клеща, что осложнит его удаление. Рану обрабатывают йодом или спиртом. Руки промывают с мылом и немедленно в больницу! Снятого клеща необходимо принести в лечебное учреждение. Клеща исследуют, и в зависимости от результата будет решаться вопрос о введении вам противоклещевого иммуноглобулина.

Если вы не обладаете навыками удаления клеща, то необходимо как можно скорее обратиться в больницу, а в вечернее время, выходные и праздничные дни – в травматологический пункт, где вам окажут медицинскую помощь.

## Говорим по-английски

*Май – это пора праздников. В теплые солнечные дни мы поздравляем ветеранов и празднуем День Великой Победы. И с этим знаменательным днем нас спешат поздравить наши англоговорящие друзья!*



«Cordial congratulations on Victory Day – the most important and welcomed holiday! On this day of grateful and sorrowful memories please receive hottest and touching words of gratitude and down to earth bow to all those whose destinies were ruined by war.» ( form 7-A)

**«We congratulate you on the Great Victory Day, a holiday of great moral importance and unifying force, on a holiday, which is forever in the fate of Russia and its citizens! With words of deep gratitude and respect, we appeal to our dear veterans, to those who, showing courage and heroism, had stood in the battle for freedom and independence of our homeland!» (form 7 –B)**

«The 9th of May will stay in our memory as the day of national proud for our country and our people. We sincerely wish you all strong health, peaceful sky, happiness and prosperity!» (form 7 –V)

### The Day of Victory!

The Day of Victory, like an ember in the fire.  
Seemed so distant, but remained our hearts' desire.  
Miles behind us, scorched and battered there we stood  
Bringing victory as closer as we could

That's our Day of Victory  
Ringing through the skies  
Proud and joyful  
We have bought it for a price  
There is gladness  
But with sadness in our eyes.  
The Day of Victory!  
The Day of Victory!  
The Day of Victory!



## В Москву за наградой

80-летнему юбилею писателя Юрия Коваля был посвящен конкурс «Звезды Ориона 2017-2018».

Участникам предлагалось ответить на вопросы викторины по произведениям этого писателя, нарисовать иллюстрацию, написать эссе на заданные темы. В конкурсе приняло участие 842 человека, в том числе 22 учащихся из нашей школы.

В феврале этого года, в день рождения Юрия Иосифовича, были объявлены результаты испытаний. Работы учеников 6В класса - Нефёдовой Екатерины и Хаснулина Романа отметили специальными призами.

31 марта они побывали в Москве, в Российской государственной детской библиотеке на церемонии награждения вместе со своим наставником в этом конкурсе Усталовой Анной Андреевной.

Дочь писателя Юлия Коваль говорила: «Наши дети, как звезды и мы, их родители, смотрим на них, как на то, что дает нам свет и вселяет надежду. Вы своими рисунками вдохновлялись творчеством писателя, а ваши работы вдохновили меня на рукоделие, и лучших из лучших участников я решила отметить, подарив на память самошитые звёздные панно. Первую звезду я хочу вручить Роману Хаснулину, потому что его рисунок потрясающе соответствует, на мой взгляд, духу прозы писателя, в нем есть точность, юмор и глубокий смысл. Творите, и успехов вам в дальнейшей взрослой жизни».

Ребята награждены дипломами, памятными призами и занимательным посещением в планетарий. Оргкомитет конкурса присвоил ребятам почетное звание «Ковалелюбов».

А также на церемонии награждения были переданы поощрительные призы для учеников 6В класса - Александровскому Виталию, Лаврентьеву Владимиру, Сидорчук Арине, и ученикам 6Е класса - Ашировой Валерии и Шуткиной Алине.



**Над выпуском работали:** Оболончик Инга Васильевна, Костарева Карина (10А), Миронова Мария (10А), Лукашенко Алина (8В), Швецова Ульяна (8В), Мальцев Владимир (8А), Разпина Виктория (10Б), Усталова Анна Андреевна, Ашихмина Галина Алексеевна

**Главный редактор:** Кузнецова Лариса Васильевна