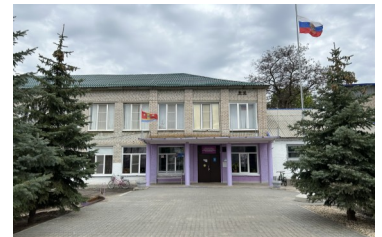


# Большая Перемена



<http://raigorod.volgogradschool.ru>

ВЫПУСК 22  
2023-2024 уч.год

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«РАЙГОРОДСКАЯ средняя школа»  
Светлоярского муниципального района Волгоградской области



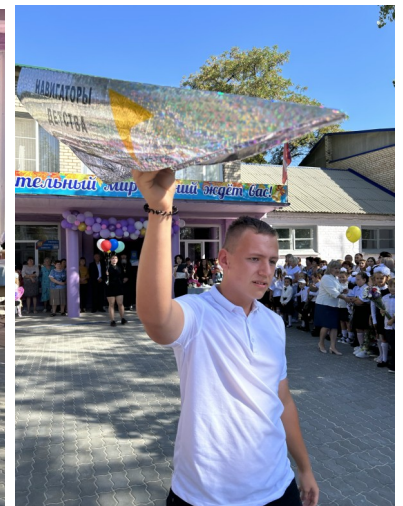
## В этом выпуске:

- |  |   |
|--|---|
| «Как здорово, когда все первое!»                         | 1 |
| Научись управлять временем                               | 2 |
| Готов к труду и обороне!                                 | 2 |
| Продолжаются обсуждения, что вейпы наносят вред здоровью | 3 |
| Неделя здоровья  | 3 |
| Первенство района по волейболу среди девушек             | 4 |
| Выбери жизнь!  | 4 |

## Как здорово, когда всё ПЕРВОЕ!

Первое сентября, первый раз—в первый класс,  
первый звонок, первый урок, первый учитель и  
первая школьная любовь!

*Линейка, посвященная Дню знаний*





# Научись управлять временем

**Здоровье** – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Для здорового образа жизни ребенка очень важен режим дня.

**Режим дня** – это строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток.

Скажем лишь о том, что режим дня – это, на самом деле, режим суток. Все 24 часа должны быть спланированы определенным образом и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Если попытаться выразить суть режима в двух словах, то надо будет сказать, что это рациональное чередование работы и отдыха.

**Режим дня школьников включает следующие компоненты:**

1. учебные занятия в школе;
2. учебные занятия дома (выполнение домашних заданий);
3. сон;
4. питание;
5. занятия физическими упражнениями;
6. отдых;
7. занятия в свободное время.



Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как это может привести к расстройству выработанного режима в деятельности организма ребенка.

Хочешь узнать о том, насколько ты умеешь планировать свое время и соблюдать режим дня? Пройди по ссылке, ответь на вопросы теста «Режим дня» и узнай свой результат <https://videouroki.net/tests/riezhim-dnia-riebionka.html>

*Бадалян К.С., педагог-психолог*

## Готов к труду и обороне!

2 октября 2023 в МКОУ "Райгородская СШ" на общешкольной линейке прошло награждение учителей и учащихся знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Директор школы Трифонова Надежда Петровна вручила награды и пожелала успехов и дальнейших побед.

*Жукова Е.А., советник директора по воспитанию*



# Продолжаются обсуждения вокруг того, что вейпы наносят меньший вред здоровью, чем обычные сигареты или табак, и все компоненты жидкостей для электронных сигарет, кроме никотина, абсолютно безвредны



Врач-нарколог ГБУЗ «Светлоярская ЦРБ» **Канищев В.А.** на очередной встрече в стенах Райгородской школы рассказал ребятам 7-9 классов, какие последствия могут быть от использования вейпов и других дымных альтернатив. И сигареты, и вейп-системы пагубно влияют на здоровье. «Но если о никотине мы знаем почти все, - говорит Владимир Александрович, - потому что с курением последние годы велась ожесточенная борьба и есть позитивные результаты, то популярность электронных сигарет и вейпов пока не снижается, а информации о них хоть и стало больше, но пока до конца полное влияние не изучено.»

Особенное беспокойство вызывает популярность вейпов среди подростков. Человек, который «подсел» на этот продукт, использует его чаще, так как ароматизаторы облегчают процесс курения, а значит, повышается и нагрузка на организм. И речь не только об органах дыхания. Известно, что в состав жидкостей вейп-систем входят пропиленгликоль, глицерин, никотин, диацетил, ароматические добавки, а при вдыхании пара в организм попадают ионы тяжелых металлов - олово, никель и другие. Как они влияют на эндокринную систему? Например, пентабромдифениловые эфиры, отвечающие за то, чтобы устройство не нагревалось, нарушают выработку гормонов щитовидной железы, которые регулируют работу сердца и мозга. Ароматизаторы и тяжелые металлы оказывают канцерогенный эффект на железы внутренней секреции – гормоны с высокой биологической активностью, обеспечивающие процессы роста, развития, размножения, адаптации, поведения. Особенно опасно употребление вейпов в подростковом возрасте, когда организм еще растет и не сталкивается с такой нагрузкой. Поэтому даже если вейп не содержит никотин - он может быть опасен. «Законодательное приравнивание вейпов к традиционной табачной продукции, запрет их пропаганды и использования в общественных местах кажутся разумными действиями на пути к общественному здоровью», - отметил в заключение врач-нарколог Канищев В.А.

*Гришина М.В., педагог-организатор*

## Неделя здоровья

С 16.10.2023 года в МКОУ "Райгородская СШ" стартовала неделя Здоровья, целью которой стало воспитание у детей ценности здоровья, поддержание положительной мотивации к ЗОЖ у школьников.

Понедельник: старт недели Здоровья

Понедельник-среда: конкурс рисунков по ЗОЖ

Вторник: шашечный турнир

Среда: мастер-класс "Здоровая еда"

Четверг: спортивно-танцевальные перемены

Пятница: тайное голосование по конкурсу рисунков. Подведение итогов недели.





## Первенство района по волейболу среди девушек

13 октября на базе МАОУ ДО «Светлоярская ДЮСШ» проводилось Первенство Светлоярского района среди девушек 2006 г.р. и младше общеобразовательных организаций по волейболу. В турнире приняли участие 5 команд.

### Команда МКОУ "Райгородская СШ" заняла 2 место



## ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!

16 октября в Центральной Светлоярской библиотеке состоялся районный фестиваль творчества "Выбери жизнь", который проводился в рамках муниципальной программы «Комплексная система мер, направленных на сокращение немедицинского потребления наркотиков, алкоголя и других психотропных веществ населением Светлоярского района 2022-2024 годы». Учащиеся МКОУ "Райгородская СШ" приняли активное участие в данном мероприятии и привезли свои награды. Фестиваль позволил ребятам показать свои творческие способности в «оригинальном жанре», представить различную технику в «изобразительном искусстве» и «декоративно-прикладном творчестве», а также продемонстрировать своё мастерство в «художественном слове». По окончании мероприятия каждый участник был награжден дипломом, а лучшие - статуэтками «Выбери жизнь».



Безмылова Елизавета, ученица 9 класса



## Минута телефона доверия 8-800-2000-122

В нашей стране уже больше 10 лет работает единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей **8-800-2000-122**. И дети, и взрослые могут получить помощь профессионального психолога.

Чтобы больше юных жителей Волгоградской области могли узнать о работе Детского телефона доверия в регионе, проводятся информационно-рекламные акции. Учащиеся нашей школы 14 сентября приняли участие во Всероссийской акции «Минута телефона доверия». Проведено информирование детей о детском телефоне доверия и сделана запись номера 8 800 2000 122 в дневники и мобильные телефоны. В нашей школе ежегодно проходит акция «Телефон доверия в каждом дневнике».

Акция проходит под девизом: «Информирование о телефоне доверия – шаг к безопасности ребенка».

МКОУ «Райгородская СШ»  
Адрес организации: РФ, 404173, Волгоградская область,  
Светлоярский район, с. Райгород, пос. Водстрой, д. 1.  
Телефон: 8(84477)65130, e-mail: [raygorodsosh@mail.ru](mailto:raygorodsosh@mail.ru)  
Сайт организации: <http://raiqrord.volgogradschool.ru>

Мы в    



Редакторы газеты: Гришина Марина Владимировна, Лазарева Юлия Юрьевна  
Редакционная коллегия:  
Болдырева Людмила Владимировна  
Жукова Елена Александровна  
Бадалян Ксения Сергеевна  
Учащиеся МКОУ «Райгородская СШ»