

**Вредные
советы**
2 стр.

**От всех
болезней!**
2 стр.

**Береги, цени,
сохраняй!**
3 стр.

**Здравствуй,
ЖИЗНЬ**
3 стр.

**Что? Где?
Когда?**
4 стр.

ИНФОРМАЦИОННАЯ ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА МБУ «ШКОЛА № 93» ГОРОДА ТОЛЬЯТТИ

ИСТОК ИНФО

по течению
...и против

СПЕЦ.ВЫПУСК

ФЕВРАЛЬ 2018

ИЗДАЕТСЯ С 2015 ГОДА

Здоровая планета – здоровый человек



9 февраля в школе №93 проходили разные мероприятия, посвященные дню экологии. Я побывала в актовом зале, название станции которой было «Здоровая планета – здоровый человек». Там прошла лекция, где выступали Александр Геннадиевич Родионов, Екатерина Ивановна Кузьмичева, Денис Александрович Волков и другие.

Александр Геннадиевич первый взял слово: «В этот день мы будем обсуждать проблемы, которыми занимаемся ежегодно, о проблемах экологии. Здоровье и экология – это вещи нераз-

делимые.

Мне очень приятно, что сегодня присутствуют наши партнеры, люди, которые разделяют наши понимания в решении этой проблемы. Для того, чтобы понять состояние вопроса, мы отправили каждому из вас по нашим каналам анкеты, которая определяет отношение к здоровью. И по итогам можно сказать, что не каждый понимает необходимость включаться в данную проблему. Нет более важного, чем сохранение природы.

Чтобы жить в достойной стране, не обязательно уез-

жать по выбору в какую-то другую страну, нужно просто не мусорить, говорить друг другу правду, нужно брать на себя ответственность и, если это будет делать каждый, то страна будет мощной, могучей и достойной. Поэтому мы занимаемся экологией не только вне школы, но и на уроках».

Екатерина Ивановна поделилась своим мнением: «Если у человека будет все хорошо, если ему в общении с людьми, с природой, с окружающим миром будет комфортно, то у него появляется позитивное на-

строение, и он сможет участвовать активно во всех общественно-политических процессах, в которых мы находимся. Тема «экология» – это внутренний мир каждого человека и отношение к тому, что окружает его. И я хочу сказать, что все экология, здоровье – это все взаимосвязано. И я надеюсь, что те решения, которые в конечном итоге будут приняты, легли в основу продолжения проектов. Желаю успехов всем нам!»

Денис Александрович: «Начнем с того, что по статистике на наше здоровье влияет генетика (30-40%),

остальное – все, чем мы дышим, что пьем и едим.

Самое проблематичное по мировой статистике в городе Тольятти – это воздух, 80% – транспорт, 20% – предприятия. Когда мы начали проводить анализ, сложились и причины. Первая основная проблема – мы не можем точно определить все показатели качества воздуха, на сегодняшний день в городе имеются 80 стационарных точек, но самая большая проблема, что эти станции построены 40 лет назад, и они определяют только 23 показателя, тогда как сейчас их минимум 60-70.

Так же статистика по больничным учреждениям говорит, что у нас заболевания дыхательных путей в два раза выше, чем в других городах страны. И это проблемы, которые надо решить. Что же делать в этой ситуации? В 2014-2015 году было принято поставить датчики контроля. Вторая проблема – это наши автомобили. Чтобы решить ее, нужно сажать деревья, а сейчас их наоборот вырубают».

Также Денис Александрович отметил, что еще одна главная проблема в Тольятти – это вода. Большинство тольяттинцев в кварталах и районах пьют некачественную воду.

А я очень надеюсь, что в следующих подведениях итогов будет меньше проблем. Наш город будет процветать!

Рита КИПКАЕВА, 6-Д

Чай для всех

На станции по травам можно узнать, какова их ценность и полезность даже при заболевании.

Учителям даётся возможность взять с собой пакетик с разнообразными травами, а участникам попробовать на вкус тёплый чай из мелиссы, мяты и многого другого.

Древние жители считали, что зелёный чай являлся лекарством от множества болезней и неудач.

Виктория ПУДОВКИНА,
7-В

Вредные советы

Как хорошо, когда в школе празднуется День Экологии.

На празднике были представлены интересные секции, на которых я побывала.

Мы отправились на лекцию «Вредные привычки». Врач рассказывала о полезных и вредных привычках. Самая распространенная привычка у большинства людей – неправильное питание. Также говорили о других привычках, например, хруст суставов, занятие спортом и полноценный сон. Кстати, сон у человека должен длиться не менее восьми часов, а лучше десять.

Некоторые люди хрустят пальцами, не зная, к чему это может привести! В наших пальцах между костями есть специальная жидкость. И когда мы хрустим, то она постепенно уменьшается, начинается истирание хряща, что в свою очередь приводит к тому, что кости вынуждены принимать большее давление на себя.

Так что давайте беречь свой организм от негативных влияний.

Анастасия БАЕВА, 6-Д

От всех болезней

Пить чай и отвары из трав – эта традиция зародилась еще в древней Руси. Люди часто ходили в лес, собирали полезные и ароматные травы, затем долгое время сушили их и только потом использовали.

Травы разных растений имеют множество полезных свойств, а ежедневное употребление напитков с их добавлением служит профилактикой от различных заболеваний или же просто средством для улучшения работы организма. Например, чай из облепихи, смородины, калины, шиповника, ежевики и черной смородины укрепит иммунитет и насытит организм полезными витаминами и микроэлементами, а сердечно-сосудистую систему поможет укрепить травяной отвар из тысячелистника, крапивы, гречихи, мелиссы, таволги и цикория.

Еще больше информации о травах и их пользе рассказывали ученицы 10-Б класса нашей школы во время экологической конференции. Они разложили травы по мешочкам, прикрепив к каждому этикетки с названиями растений и их свойствами. Такие небольшие сувениры раздавали нашим гостям, учителям и



учащимся. Также на этой станции все желающие могли угоститься вкусным чаем и сухофруктами, и получить заряд хорошего настроения!

Мария МОРОЗОВА, 10-Б

Спасибо за день!

На дне экологии присутствовало огромное количество людей: гостей, учителей, учеников и их родителей.

На станции «Вода – это жизнь» все могли попробовать чистую воду и прочитать, чем же она полезна.

Ребята начальной школы отвечали на вопрос «Что вы сделали, чтобы улучшить экологию нашего города?». Дети говорили, что всегда выбрасывают мусор

в специально отведенные для этого места, не бросают батарейки в землю.

Хочу сказать большое спасибо коллективу учителей нашей школы за то, что они проводят день экологии, который помогает нам сблизиться с природой и учить заботиться о ней.

Ольга ЗАЙЦЕВА,
4-Б



Глаза – зеркало души

На день здоровья к нам в школу приехал окулист. Она рассказала о разных болезнях глаз, например, близорукость и дальность зрения. Если у человека близорукость или же по-другому миопия, то это значит, что изображение попадает

не на сетчатку глаза, а перед ней. А дальность зрения — особенность рефракции глаза, состоящая в том, что изображения предметов в покое аккомодации фокусируются за сетчаткой. Также окулист рассказал нам, что могут разрастаться сосуды

прямо на глазном яблоке. Из-за этого человек видит размыто. Если дело дошло до поздней стадии, и человек перестает видеть, то требуется сложнейшая операция по пересадке роговицы.

Ещё окулист посовето-

вал делать каждый день зарядку для глаз и тем самым укреплять мышцы глаз. Поэтому не сидите долго за компьютерами, делайте перерывы каждый час на десять минут.

Андрей ГРИГОРЕНКО, 7-В

Береги, цени, сохраняй!



Ребята, а вы когда-нибудь задумывались, что такое экология? Экология – это наука взаимодействий человека и природы.

Как вы думаете, как правильно избавляться от мусора: сжигать или остав-

лять на свалке? Неверны оба решения! В нашем мире огромные проблемы со свалками. Например, вы выкидываете в неделю 50 кг мусора, а людей на земле 7 млрд человек. Представляете, какое необъятное количество му-

сора нас ждет в ближайшем будущем?

Тогда сжигаем? А это очень вредно. Например, вы сожжете бумагу и будете думать, что поступили правильно. На самом же деле из дыма выделяется углекис-

лый газ, угарный газ, уксусная кислота, ацетон, акриловый спирт и много других вредных веществ!

Задумайтесь! Хотите ли вы жить и беречь природу или же бросать мусор, батарейки, целлофановые

пакеты и при этом наносить ущерб себе? Люди не напрасно придумали такую науку, как экология! Берегите природу, а значит берегите и себя.

Мария ГОРЛАНОВА,
5-Д

Здравствуй, Жизнь!

На экологической конференции в нашей школе я посетила лекцию, которая была посвящена ЗОЖ. Ирина Николаевна, она же детский врач-педиатр, рассказывала пятиклассникам, что такое здоровый образ жизни, гигиена, и какой она бывает, что такое рациональное питание и многое другое.

Сначала лекция заинтересовала не всех, но потом ребята вникли в тему, и начали активно задавать вопросы.

Что такое ЗОЖ? У ребят было много версий. Кто-то говорил, что это правильное питание, кто-то про спорт. Конечно, все предположе-

ния были правильные. Но есть одно верное утверждение: ЗОЖ – это здоровый и регулярный сон, занятия спортом, правильное и рациональное питание.

А что же такое рациональное питание? На точное определение этого термина у ребят было много догадок. Рациональное питание – это определённый режим приёма пищи, а если говорить проще, питание каждый день в одно и то же время.

Как же здорово, что в школе проводятся подобные мероприятия! Жду следующего года!

Анастасия ЛЕВИНА,
5-Г



Движение вверх

Победы и поражения, всеобщее признание и непонимание, преданность и предательство. А что для вас значит движение вверх?

Движение вверх – фильм о преданности своей стране, любви, вере, настоящей дружбе и бескорыстной помощи. Романтичная история, основанная на реальных событиях. Она никого

не оставит равнодушным и заставит плакать каждого. Этот фильм хочется смотреть без отрыва от экрана.

Главными героями являются Владимир Машков в роли Владимира Гаранжина (тренер советской сборной), Андрей Смоляков в роли Григория Моисеева (предсе-

датель Федерации баскетбола СССР), Иван Колесников в роли Александра Белова (участник сборной СССР по баскетболу).

Длительность фильма – два часа, тринадцать минут. Согласитесь, выдержит не каждый, но оно того стоит. Захватывающий сюжет и

потрясающая игра актёров увлекают зрителя. Победа над баскетбольной командой США, которая одерживала победы тридцать шесть лет подряд, даёт всем веру в могущество СССР. Вместе с героями переживаешь каждую минуту. Боль, потери, неудачи, не остаются

в стороне, но не остаётся без внимания и добрый поступок Сергея Белова. Об этом вы можете узнать, посмотрев фильм Движение вверх.

Данный фильм я рекомендую посмотреть ученикам средней и старшей школы, а так же взрослым.

Валерия АНДРОНКИНА, 6-Д

Зубы – это очень крепкая часть нашего организма, но при этом их нужно максимально беречь. Они только выглядят крепкими и сильными, а на самом деле их очень легко испортить.

Ольга Александровна Микурова, учитель химии, показала очень интересные и увлекательные эксперименты. С её помощью ученики второго класса смогли понять, что наши зубки сложно очистить от еды, которую мы регулярно употребляем.

На скорлупках от яйца наглядно было показано,

как кола, кофе и чай окрашивают наши зубы. Даже большим количеством зубной пасты очистить эту грязь очень сложно. Ученики сами попробовали почистить скорлупу, и это получилось не у всех.

Ещё Ольга Александровна показала, как скорлупа куриных яиц – «наши зубы» – реагирует на уксус (кислоту). Это привело к тому, что яичная скорлупа растворилась. Это значит, что и для наших зубов уксус очень вреден. Кислота ослабляет и разрушает эмаль зубов, которая не может быть

восстановлена.

Из всего этого мы сделали вывод: нужно с детства бережно относиться к своим зубам, защищать их от повреждения эмали, не злоупотреблять продуктами, содержащими кислоту и красящие вещества. А также не использовать слишком жесткую зубную щётку, пользоваться отбеливающими зубными пастами не чаще двух раз в неделю и посещать стоматолога два раза в год.

Дарья ДЕНИСОВА, 5-Д,
Софья ХАМИДУЛЛИНА, 5-Д

Кола, кофе, чай



ЧТО? ГДЕ? КОГДА?



После успешной телевизионной программы «Что? Где? Когда?» идею быстро подхватили многие образовательные учреждения. И сейчас почти в каждой школе проведение любимейшей викторины стало привычным делом. Вот и в нашей школе девятого февраля прошла игра «Что? Где? Когда?», приуроченная к конференции по экологии и здоровью. Участие приняли

ученики девятых, десятых и одиннадцатых классов, а также команды учителей и родителей.

Вопросы соответствовали традициям. Над некоторыми приходилось всей командой поломать голову, а некоторые были простые настолько, что в последний момент участники начинали сомневаться в правильности ответа. Ответственная за викторину Эмилия Львовна, учительница географии, разбавляла атмосферу разговорами со зрителями и командами, чтобы головы участников не лопнули от перенапряжения. А когда все, сгорая от любопытства, ждали результатов, обстановку разряжали талантливые ученики девяносто третьей школы с песнями под гитару.

И вот звучат фанфары,

Эмилия Львовна торжественно объявляет победителей. Команда 10 «Г» класса забирает почетное первое место и особые призы – знак почетного гражданина «Школы №93» и выжженную по дереву сову, с цитатой нашего директора: «Больше, чем просто школа».

Действительно, намного больше, чем обычная школа – целый отдельный мир для развития наших учеников. Прошедшие мероприятия тому доказательство, ведь и экологическая конференция, и «Что? Где? Когда?» расширяют кругозор и познания о нашей с вами планете. Остается только желать, чтобы районы, кварталы и жилые массивы нашего города оставались чистыми и красивыми!

Виктория ФИЛИПКИНА, 10-Г