

МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА



Номер №2

Ноябрь 2012 года

ГАЗЕТА МБОУ СРЕДНЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 60

В школе реализуются три программы связанных с профилактикой здорового образа жизни: программа «Здоровье», профилактика асоциального поведения подростков «Дороги, которые мы выбираем», программа по патриотическому воспитанию «Моя Россия».

В рамках реализации программы «Здоровье» школа сотрудничает с кафедрой Здоровьесберегающих технологий НИРО и экологическим центром «Дрон».

Ежегодно в ноябре-декабре проводятся месячники по профилактике здорового образа жизни «Мы выбираем жизнь».

Ребята участвуют в конкурсах творческих работ «Здоровье в наших руках» и мультимедийных презентаций «Молодежь против наркотиков», проводят

акцию «Красная ленточка», оформляют дерево вредных привычек, раздают агитационные листовки «Мы за здоровый образ жизни». Также для учащихся 7-11 классов совет старшеклассников «ТЭМП» готовит к постановке мюзикл «Мы выбираем жизнь».

Словом, все ученики осознают, как важно вести здоровый образ жизни.

Лапшина Ксения, 11а



Мир без СПИДа.

Красная лента стала символом нашего сострадания, поддержки и надежды на будущее без СПИДа. Самая большая надежда, связанная с этим проектом — это то, что к 1-му декаб-

ря, Всемирному дню борьбы со СПИДом, эти ленты будут носить во всём мире.



В этом выпуске:

Нам не всё равно ... А вам?	2
1 декабря—Всемирный день борьбы со СПИДом.	4
Профилактика правонарушений.	6
Конкурс работ «Скажи СПИДу: «Нет!»	7
Мы выбираем здоровый образ жизни.	8

«Нам не всё равно... А Вам?»

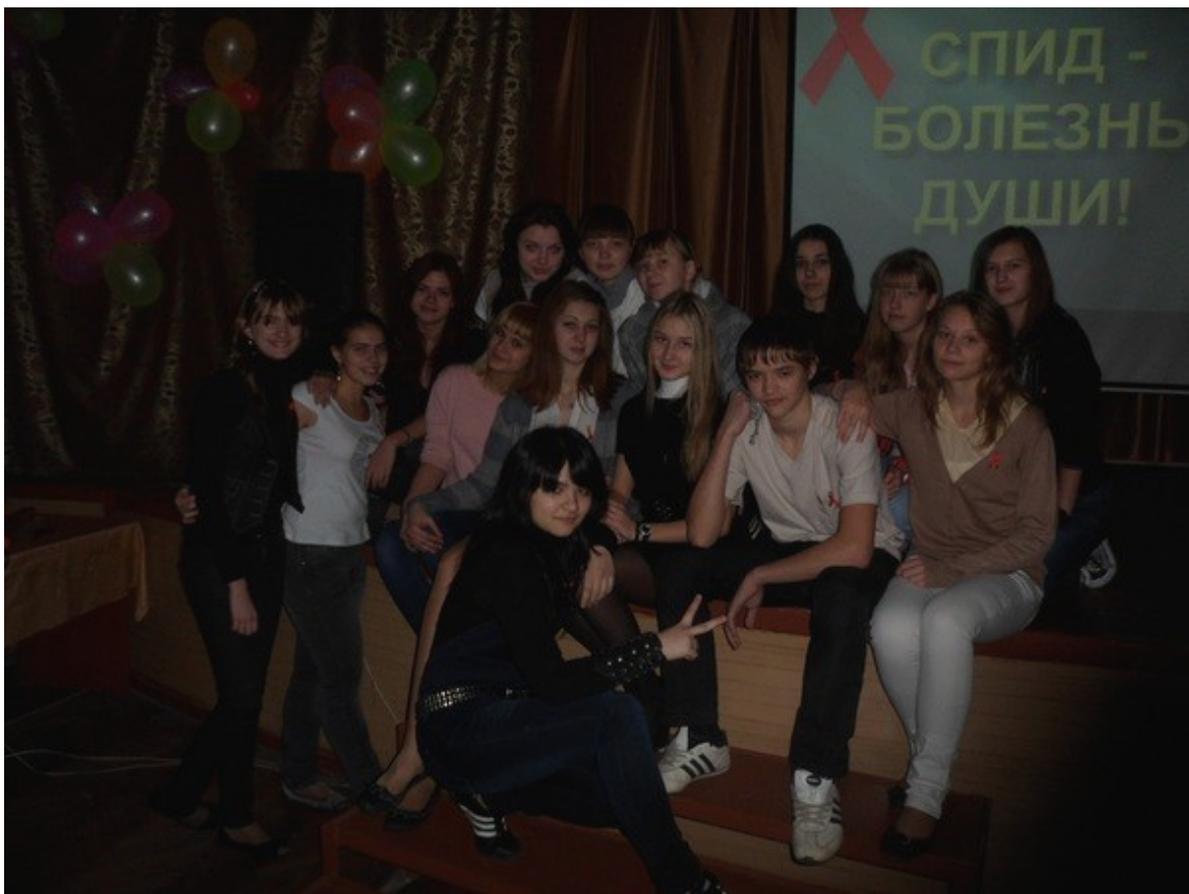


1 декабря – всемирный день борьбы со СПИДом. За несколько недель до этой даты было решено поставить мюзикл на тему борьбы со СПИДом «Нам не всё равно... А Вам?» Ответственность за сценарий, подбор актёров, создание декораций легла на плечи совета старшеклассников. Около двух недель ребята готовились к выступлению: жили в роли, учили тексты, корректировали сценарий, подбирали музыкальное сопровождение. Полмесяца волнений, постоянных репетиций не прошли даром. 2 и 3 декабря 2011 года ученики 7 – 11 классов по-

**1 декабря —
всемирный
день борьбы
со СПИДом**



смотрели необычный мюзикл. Получился эффектный и многогранный спектакль. В мюзикле чётко просматривалось две части. Первая часть включала себя истории нескольких людей. Это были необычные истории: юноши и девушки рассказывали причинах своей смерти. Кто-то попал в автокатастрофу, кто-то заразился СПИДом, у кого-то была наркотическая зависимость... минуту поддаются соблазнам, начинают употреблять наркотики, тем самым приговаривают себя к медленной смерти.



Сердце замирало от их рассказов: когда эти молодые люди погибли, им было 15, 17, 25 лет. Слушая их истории, каждый в зале невольно задумывался о своей жизни, о своем жизненном предназначении, о своем здоровье. Ведь каждый из нас в любой момент может стать главным героем этих душераздирающих рассказов о смерти. девушка выбрала жизнь.

Но стоит задуматься, сколько людей в мире каждую минуту поддаются соблазнам, начинают употреблять наркотики, тем самым приговаривают себя к

медленной смерти.

Мюзикл длился 30 минут, но каждый присутствующий на

понять ответственность за свой выбор. Постановка носила глубокий философский смысл. Мюзикл заста-

ни. На выходе из актового зала были слышны лишь положительные отзывы о спектакле.



спектакле в эти напряжённые минуты смог

вил задуматься учеников о преимуществах здорового образа жизни

можно чаще.

Мячева Дарья, 11 а

Спектакль заставил задумать о многом, обратить внимание на те вещи, которым не придаёшь особого значения в повседневной жизни. Надеюсь, подобные мероприятия будут проводиться как

1 декабря—Всемирный день борьбы со СПИДом. Мы не смогли не откликнуться на проблему, которая волнует сейчас все мировое сообщество. Учитывая, насколько важно обладать информацией по данной теме, мы отобрали несколько, на наш взгляд, актуальных вопросов, которые предлагаем Вашему вниманию.

-В каком году был обнаружен вирус СПИДа?

Эпидемия ВИЧ впервые возникла в начале 70-х гг. XX в., а вирус был обнаружен в 1985 г. (по другим источникам в 1983 году). К 2005 г. в мире умерло от СПИДа около 20 млн человек, а заражены ВИЧ около 40 млн жителей планеты.

-В какой стране это произошло?

СПИД впервые был обнаружен в США в 1981 году. В 1981 г. среди группы жителей Сан-Франциско (США) были обнаружены люди, больные странными и редкими формами воспаления лёгких и различных опухолей. Заболевание заканчивалось смертью. Как выяснилось, у этих больных был резко ослаблен иммунитет (защитные свойства) организма. Людей начали убивать самые разнообразные микробы, в обычных условиях вызывающие лишь лёгкое недомогание. Болезнь назвали СПИДом (синдромом приобретённого иммунодефицита).

Как только клиническая картина нового заболевания была описана в медицинской литературе, стали приходить сообщения о больных в других странах.

Уже в 1983 году был выделен вирус, ныне известный как вирус иммунодефицита человека или ВИЧ. Честь открытия принадлежит Люку Монтанье (Франция) и Роберту Галло (США). Методы анализа крови для обнаружения ВИЧ (по наличию антител к нему) были разработаны в 1985 году.

Постепенно эпидемия новой болезни распространилась по всему миру. Возбудители болезни — вирусы — были одновременно открыты биологами Монтанье во Франции и Галло в США в 1983 г. Позднее вирусы СПИДа человека

и похожие на них были обнаружены у четырёх видов обезьян. Для человека опасны вирусы шимпанзе (СПИД-1) и дымчатого мангобея (СПИД-2).

-Какие группы населения наиболее подвержены риску заражения?

Наиболее подвержены риску заражения: наркоманы и люди, которые ведут беспорядочную половую жизнь, т. е. часто меняющие половых партнеров с незащищенным сексом.

-Через какое время человек может определить, инфицирован он или нет?

У каждого человека проявление болезни может происходить по-разному: от 2-3 недель до 6-12 месяцев (в среднем — через 3 месяца).

-Что такое тест на ВИЧ?

Поставить диагноз ВИЧ-инфекции может только врач на основании клинических данных и положительного лабораторного исследования крови на вирус иммунодефицита.

Уже через 5 дней после заражения в крови появляются специфические антитела против вируса ВИЧ, которые можно обнаружить. Эта реакция проявляется наиболее ярко между второй и седьмой неделями.

Человек сдает кровь из вены, её отвозят на станцию переливания крови (там есть лаборатория СПИДа). Сам тест очень сложный, но длится всего несколько минут. Тестом определяется в крови человека наличие специфических белков (антител) на присутствие в организме вируса СПИДа. Результат теста может быть положительным (если такие антитела присутствуют) или отрицательным (если таких антител нет). Положитель-

ный результат теста свидетельствует о том, что человек болен.

-Что такое период “окна”?

Период — окна (инкубационный период) — время от момента заражения до появления первых симптомов заболевания или до появления лабораторных признаков заболевания (защитных белков в крови). Длится этот период от 2-3 недель до 6-12 месяцев (в среднем 3 месяца).

- Можно ли по внешнему виду определить, заражен человек ВИЧ или нет?

Вирус может находиться в организме десять и более лет, прежде чем человек почувствует какие-либо симптомы заболевания. В течение этого периода человек может выглядеть и чувствовать себя абсолютно здоровым, но при этом может передать этот вирус другим.

Таким образом, можно получить ВИЧ, даже не подозревая этого; можно передать ВИЧ другим, не зная об этом.

- Каковы клинические проявления СПИДа?

Инфицирование ВИЧ ещё не означает заболевание СПИДом. У большинства зараженных людей в течение 3-5 лет, а у многих даже до 12 лет протекает стадия бессимптомного вирусоносительства, во время которой носитель опасен, т. к. может заразить других.

У многих зараженных развивается —симптомокомплекс, родственной СПИДу, который проявляется увеличением лимфоузлов, лихорадкой, ночным потом, стоматитом, целым рядом инфекций (грибки, герпес). Чем дальше длится этот симптомокомплекс, тем больше риск развития активной формы СПИДа.

Проявления СПИДа разнообразны: поражение центральной нервной системы (вплоть до хронического менингита и слабоумия), а также лейкемии и образование опухолей.

- Всегда ли у ВИЧ-инфицированного развивается СПИД?

Однозначно, всегда. Если человек инфицирован, это ещё не значит, что у него сразу разовьётся СПИД, но разовьётся обязательно. Вирус может находиться в организме до 10 лет и более, он постепенно разрушает иммунную систему, и, в конце концов, она становится такой слабой, что у человека появляются серьёзные проблемы со здоровьем.

- Следует ли опасаться общения в быту с людьми, заражёнными СПИДом?

Опасаться общения с людьми, больными СПИДом, не стоит.

- ВИЧ-инфекция не передаётся в быту.

- Невозможно заразиться, пользуясь с ВИЧ – инфицированными общей посудой, туалетом, плавая с ними в одном бассейне, здороваясь и обнимаясь.

- Почему ВИЧ может жить только

в организме человека?

ВИЧ может жить только в организме человека, так как вирус способен взаимодействовать только с клетками человека, в которых присутствуют специфические белки, не свойственные для животных.

- Почему возникают случаи дискриминации ВИЧ-инфицированных?

Случаи дискриминации ВИЧ-инфицированных возникают из-за того, что большинство людей испытывают просто — животный страх перед этим заболеванием и из-за незнания истинных путей передачи и профилактики ВИЧ-инфекции.

- Существуют ли какие-либо способы лечения ВИЧ-инфекции?

До сих пор медицина не может найти лекарство против СПИДа. Существующие средства могут только поддержать здоровье и замедлить течение болезни, но не прекратить её совсем. Создание же вакцин против СПИДа — дело, по-видимому, столь же сложное, как и создание вакцин против гриппа, ввиду большой изменчивости вируса. ВИЧ обладает уникальной изменчивостью, которая в 5 раз превышает изменчивость вируса гриппа и в 100 раз выше, чем у вируса гепатита В.

Лечение пока малоэффективно

(основной препарат — азидотимидин).

Поскольку надежных лекарственных препаратов для лечения СПИДа до сих пор нет, смертельный исход для всех этих людей практически предопределен.

В рамках реализации — Приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения на профилактику и борьбу с ВИЧ/СПИДом выделено 3,1 млрд. рублей. Деньги будут направлены на профилактику и лечение ВИЧ – инфицированных.

- В чём состоит сложность лечения ВИЧ-инфекции?

АнтиСПИД-препараты воздействуют на определенные ферменты вируса, в связи с чем прекращается его размножение. К сожалению, полностью излечить больного с помощью лекарства пока невозможно. Дело в том, что вирус СПИДа встраивается в геном клетки различных органов и его оттуда не выгнать. С помощью препаратов можно добиться того, чтобы вирус исчез из крови. Свободных частиц нет, он не заражает новые клетки, но все равно сохраняется в организме; и как только прием препарата прекращается, вновь появляется в крови.

(по материалам Интернета)

Акция «Красная ленточка».

1 декабря в Международный день борьбы со СПИДом, члены совета старшеклассников «ТЭМП» ежегодно на едином классном часе для учащихся 7 - 11 классов проводят акцию «Красная ленточка» .



В рамках профилактики правонарушений в нашей школе регулярно проходят встречи родителей и учеников с сотрудниками правоохранительных органов, прокуратуры. Разговор с представителями исполнительной власти невольно заставляет родителей задуматься о правильности воспитания детей, ребята после этих встреч размышляют о своей ответственности перед законом.



25 апреля 2012 года прошла встреча прокурора Ленинского района К.Ю. Жиликова с родителями учеников нашей школы. На встрече обсуждался вопрос «Наркомания среди молодежи Ленинского района.»

Прокурор рассказал о реализации пилотного проекта «Ленинский район – территория без наркотиков», главной целью которого является, с одной стороны, создание максимально невыносимых условий для распространения наркотиков, а с другой – обеспечение реальной возможности для бесплатного лечения и реабилитации наркозависимых.

Прокурор сообщил также, что с целью сбора информации о местах распространения наркотиков и наркопритонов, в крупных торговых центрах, сетевых магазинах и других объектах с массовым пребыванием людей установлены ящики для анонимных сообщений жителей района.

27 октября 2011 года прошла встреча сотрудника правоохранительных органов А.И.Мотова с родителями.

А.И.Мотов раскрыл родителям основные причины правонарушений. Встречаясь с учащимися, проводил беседы с учениками старших классов об ответственности, которую они несут за совершение правонарушений. Основной темой, затронутой старшим инспектором, было распитие пива и спиртосодержащей продукции в общественных местах. Данные правонарушения влекут наложение административного штрафа на родителей или иных законных представителей несовершеннолетних в размере от трех до пяти минимальных размеров оплаты труда,

а ребенок может быть поставлен на учёт к нарколо-



гу. Стараясь доступно объяснить учащимся последствия распития спиртного в общественных местах, Александр Иванович напомнил мальчикам, что с таким прошлым двери в элитные войска для них будут закры-

ты, о работе в полиции можно даже не мечтать – для этого у человека должно быть безупречное поведение. Была затронута тема кражи мобильных телефонов. Инспектор напомнил, что нужно внимательно следить за своими сотовыми телефонами, не оставлять их в общественных местах и быть бдительными.

Встречи с прокурором Ленинского района, сотрудником правоохранительных органов были содержательными. Беседы основывались на конкретных примерах и фактах из профессиональной деятельности представителей исполнительной власти. Родители принимали активное участие в беседе, задавали много вопросов, рассказывали о своих трудных жизненных ситуациях. Хочется надеяться, что ребята серьезно отнеслись к информации, поверили, что мир, полон красок: это учеба, занятия спортом, музыкой, искусством, участие в конкурсах, фестивалях и многое другое.



Ежегодно в нашей школе проходят конкурсы плакатов на тему «Мы против СПИДа». В этом году лучшие работы в виде выставки представлены на всеобщее обозрение в фойе 2 этажа. А на первом этаже традиционно находится дерево Здоровья.



В рамках месячника по профилактике здорового образа жизни корреспонденты нашей газеты провели опрос о вредных привычках учащихся 7 – 11 классов. Вопросы затрагивали, пожалуй, самые важные проблемы зависимости человека: наркомании, курении, употреблении алкоголя. В ходе исследования были получены весьма обнадеживающие результаты. Школьники задумываются о своем здоровье. Вот какие результаты мы получили.

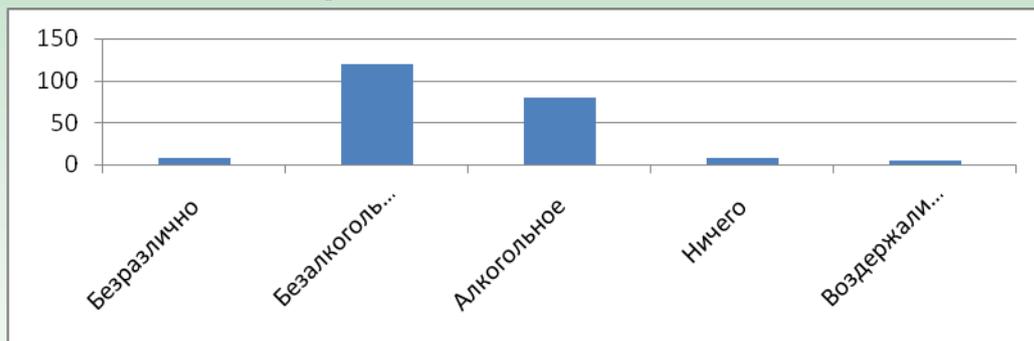
В опросе участвовало 217 человек.

На вопрос:

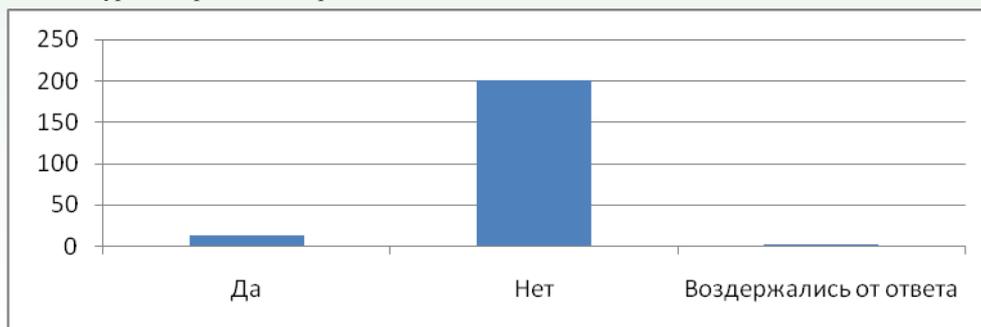
«Как Вы относитесь к людям, употребляющим наркотики?»



«Что бы Вы хотели выпить на праздник?»



«Является ли курение признаком взрослости?»



Быть здоровым и красивым—это просто!

Классическая аэробика—это движение под музыку, стимулирующие работу сердечно-сосудистой дыхательной систем. Аэробика привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятия в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Так считают учителя физкультуры нашей школы— С.Г.Ходонова и О.А.Спирина. Они используют элементы классической аэробики на уроках физической

культуры, превращая процесс обучения в увлекательное, но развивающее занятие. Их методика успела понравиться не только ученикам нашей школы, не только учителям, посещающим занятия О.А.Спириной, она заинтересовала учителей физкультуры других школ. На базе нашей школы 17.10.2012, 31.10.2012, проходил семинар для учителей физкультуры городских школ, а 26.11.2012 для учителей Нижегородской области. На этих семинарах Светлана Григорьевна Ходонова и Ольга Алексеевна Спирина обучали педагогов, показывали мастер-класс учителям физической культуры, центральным элементом которых

является классическая аэробика. Участники семинара были благодарны С.Г.Ходоновой и О.А.Спириной за разработанную ими методику проведения урока.

Чикина Е.Н.



В будущее без мусора!

На уроках биологии мы часто размышляем не только о жизни как таковой, но и о её качестве.

20 ноября у нас прошёл урок «В будущее без мусора». Людмила Николаевна Жукова, опираясь на материал, предоставленный экологическим центром «Дрон», заставила поразмышлять над экологической проблемой спасения нашего города от свалок.

Размышляя над этой проблемой, мы обнаружили у себя в портфелях огромное количество вещей, которые в скором времени могут стать мусором. Людмила Николаевна подробно рассказала, что с ним делать. Вооружённые знаниями по этому вопросу, мы постараемся сохранить наш лю-

бимый город от мусора. Нельзя допустить гибель величественного города в отходах, свалках. Необходимо научиться правильно утилизировать отходы—от



этого зависит качество нашей жизни и будущее нашего города

Чурбанова Влада, 7а



Редактор газеты: Чикина Е.Н.

Компьютерная вёрстка: Миронов Вячеслав, 10 а

Адрес школы: г.Н.Новгород, Ленинский район, пр. Ленина, д. 55, корп. 3, МБОУ № 60, каб. 408

Телефон: (831) 252-78-07
Факс: (831) 252-79-36

Эл. почта: lenruo60@mail.ru