



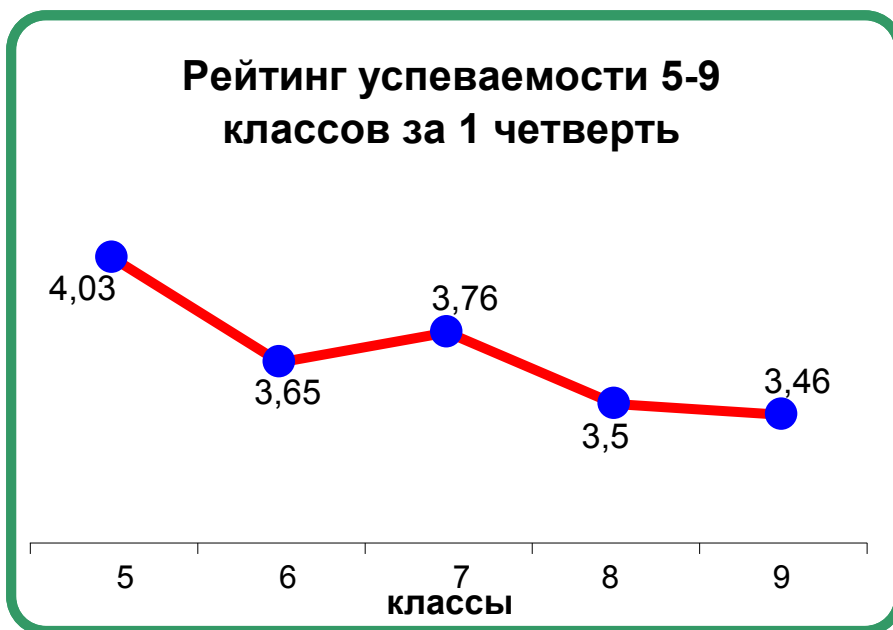
# ВЗГЛЯД

*Газета издана учениками 10 класса  
Степановской средней школы*

**№ 1**

**декабрь 2005 год.**

## ❁ УСПЕВАЕМОСТЬ за I четверть



**Просим 8 – 9 классы обратить внимание на свою успеваемость, а остальным так держать!**

## *Событие четверти.*

### **«Бегущие по волнам»**

18 октября, несмотря на плохую погоду, старшие классы совершили поездку на Ильюшин стан. Бродя по лесу в течение 2-х часов ребята усердно искали оставшиеся столбы от построек деревни, но результат оказался отрицательным, т. к. за большой промежуток времени не удалось сохраться постройкам из дерева, потому что там болотистая местность и происходили пожары. По описаниям взрослых школьники нашли это место: большая поляна, а вокруг сосновый бор. На самой большой сосне директор школы Оберман В. Я. прибил табличку из жести, на которой было написано «Ильюшин стан- база партизан». Свое настроение молодежь подняла чаепитием у костра и пением девчонок.

# ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## ОСТОРОЖНО, АЛКОГОЛЬ!

Влияние алкоголя на организм человека изучалось выдающимися учеными. Их исследованиями установлено, что алкоголь – этиловый или винный спирт - это наркотический яд.

В результате воздействия алкоголя, тормозные процессы в коре головного мозга ослабевают, отчего резко снижается контроль за своим поведением. Утрачиваются сдержанность и скромность. Человек в таком состоянии может совершать необдуманные поступки. Но самое страшное, если из-за действий человека в состоянии алкогольного опьянения пострадают другие люди.



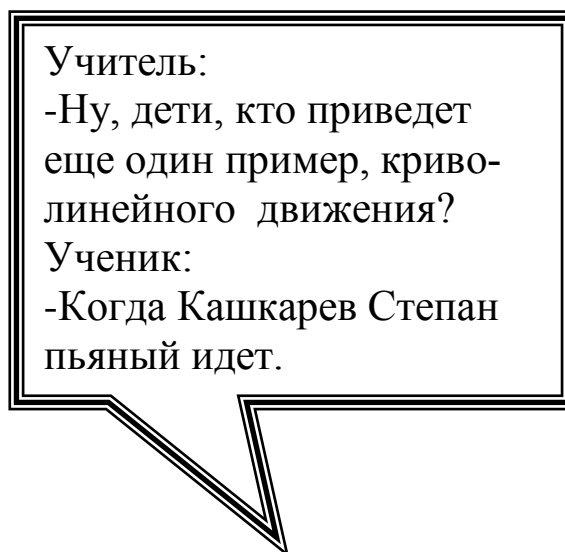
Оказывается, проникая в живые клетки, алкоголь отравляет их и расстраивает работу тканей мозга и всех органов. Пере-

рождаются ткани печени, почек, сосудов сердца, коры головного мозга.

Очень опасен алкоголь для молодых, поскольку их организм еще не сформировался и легче подвергается воздействию наркотиков.

Не думай, что мы Тебя запугиваем, ведь по традиции все наши праздники не обходятся без выпив

ки. Мы просто хотим Тебя предостеречь от возможных последствий экспериментов со спиртными напитками над своим, еще не окрепшим организмом. Так или иначе, пробует спиртное каждый, но лучше, если это произойдет как можно позже и с полным осознанием того, насколько это вредно.



Лицо человека всегда отражает его внутренний мир, и ошибочно думать, будто мысль лишена окраски.

В. Гюго

## Красота и здоровье

Внешний вид человека целиком зависит от состояния здоровья. С давних времен врачи обратили внимание на то, что кожа, как зеркало, отражает состояние внутренних органов и систем организма человека.

Чрезмерная бледность кожных покровов может быть признаком малокровия. При нарушении деятельности печени появляется желтоватый оттенок кожи, темные пятна.

Излишний рост волос по мужскому типу у женщин на подбородке, щеках, руках, ногах, животе обусловлен рядом факторов, среди которых не последнюю роль играют наследственность, нарушение функции желез внутренней секреции.

**Здоровье человек обеспечивает сам!** Пренебрежительное отношение к мерам профилактики, выявлению и лечению на ранних этапах даже нетяжелых вначале заболеваний приводит к тому, что «пустяковые» заболевания перехо-

дят в хронические: ослабляется сопротивляемость организма, ухудшается состояние кожи, снижается ее упругость.

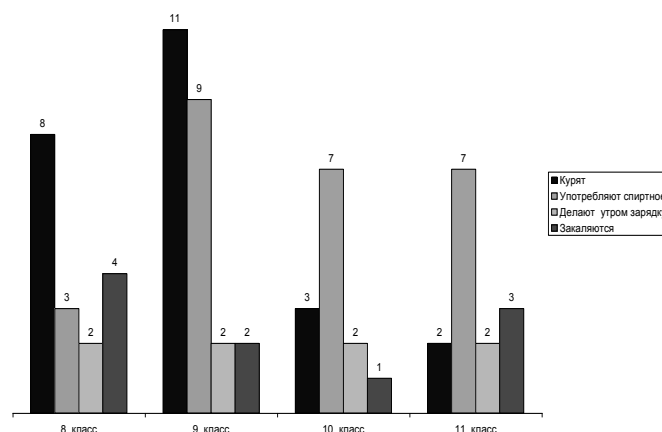
Вот почему так важно воспитывать в себе сознательное отношение к здоровью: ежегодно проходить профилактический осмотр, целью которого является наблюдение за здоровьем человека.

Психологические травмы приводят к преждевременному старению. В результате угнетения функции сальных и потовых желез кожа становится сухой.

Каждый человек может воспитать свою нервную систему так, чтобы не реагировать слишком тяжело на стрессы и найти разумный выход из сложной ситуации.

Изо дня в день человеческий организм расходует, а затем снова восстанавливает утраченные силы. Усталый человек всегда замечен окружающим, он бледен, вся кожа теряет упругость, появляются морщинки, потухший взгляд.

Результаты анкеты



## **КУРЕНИЕ КАК БОЛЕЗНЬ**

В Россию табак попал примерно в конце XVI века и был встречен неприветливо. За курение в XVIII веке, при царе Алексее Михайловиче, полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком в России XVII века ждала смертная казнь. Все изменилось при Петре 1. Ввоз табака был разрешен. Постепенно запрет на курение был снят и в других странах.

В XX веке, несмотря на общеизвестный вред курения, производство сигарет в мире продолжает расти. Главные производители сигарет – США и Великобритания – увеличивают экспорт своей продукции в другие страны. При этом в богатых странах курят все меньше, а в богатых – все больше. Россияне тоже губят свое здоровье «за понюшку табака», обогащая крупнейшие табачные компании мира.

Никотин – это чрезвычайно сильный яд, разрушительно действующий и на пищеварение, и на нервную, и на сердечно-сосудистую систему. А содержащиеся в дыму сигареты фенолы являются причиной появления опухоли. При выкуривании одной сигареты выделяются около 2л дыма, содержащего много опасных для живой клетки ядов. В табачном дыму содержится в 1000 раз больше вредных веществ, чем в самом загрязненном воздухе на промышленных предприятиях.



Райское наслаждение



Курнул и отдохнул



«Ёжик» в тумане



Маленький да «удаленький»

## **Советы курильщикам.**

1. **Бросить курить не сложно, сложно не начать снова.**
2. Когда организм получает необходимую ему физическую нагрузку, то он сам вырабатывает в достаточном количестве «гормоны удовольствия» – эндорфины, суррогатной и опасной заменой которых становятся искусственные стимуляторы: наркотик, табак, алкоголь. **Поэтому лучше заниматься спортом, чем курить.**
3. Я рекомендую курильщикам **курить легкие сигареты**, потому что они содержат меньшее количество смолы и никотина.
4. **Курение это бессмысленная трата денег.**



5. **Курение это бессмысленная трата денег.**
6. **Курение уменьшает жизнь.** Одна выкуренная вами сигарета уменьшает жизнь на 15 мин.
7. Во многих сигаретах содержатся разные инфекции , поэтому **курение становится причиной заболеваний бронхитом, туберкулезом и т.д.**

**ОЛОДЯВЛЕНКА**

*Сдаю в аренду место за третьей партой во втором ряду.  
Обращаться к Бажину Денису.  
9 класс.*

*Поделюсь опытом сдачи зачетов по истории и физике. Обращаться к ученице 10 класса Бердниковой Светлане.*

**Продаю конспекты по литературе и готовые домашние работы за курс основной школы цена договорная. Обращаться к ученику 11класса Чумакову Евгению.**