

# Парусник

Выпуск 3, 2009 г.



В этом номере:

<b>День Защитника Отечества</b>	<b>Грипп наступает!</b>
Соревнования собрали много болельщиков. Стр. 2	Как уберечь себя от гриппа? Помогут и «бабушкины способы». Стр. 3-4

А так же «Игры», «Словарь школьника», «Творчество читателей» и др.

## День защитника Отечества



Традиционно в преддверии празднования Дня защитника Отечества в школе прошли состязания мальчиков и юношей в ловкости, силе, выносливости и, конечно же, в знании истории нашей Родины.

Учащиеся 2-4-х классов в спортивном зале провели веселую и забавную игру «Веселые старты!». Мальчики 5-х классов на сцене актового зала состязались в эрудиции и знании истории.

6-А класс под руководством своей классной мамы – Тихановой Людмилы Александровны всю предпраздничную неделю упорно готовился к районным состязаниям, посвященным русским былинам «Герои из былин», которое прошло 20 февраля в ЦДТ «Камертон». В упорной борьбе с командами школы №2 и ЦДТ «Камертон» наши были признаны Настоящими Богатырями. Ребята продемонстрировали прекрасные знания исторического материала, практически не смущались окружающих, были убедительны, артистичны и очень подвижны!



Старшие юноши – учащиеся 9-х – 11-х классов состязались в силе и ловкости на соревновании по военно-прикладным видам спорта после уроков 20 февраля. Здесь была большая эстафета с полосой препятствий, перевязка и перенос пострадавшего, поднятие пудовой (16кг!) гири, подтягивание на перекладине, армрестлинг, перетягивание каната, стрельба из пневматической винтовки.

Соревнования собрали много болельщиков. Среди них были девушки – одноклассницы и учителя. Все этапы соревнований оценивало строгое жюри. В результате по сумме баллов первое место завоевали юноши 9-А класса, вторыми были парни 10 класса, третье место у объединенной команды 11-х классов. Замыкает турнирную таблицу 9-Б класс. В защиту 9-Б надо сказать, что член этой команды Степанян Артур стал абсолютным победителем в стрельбе, выбив пять из пяти возможных очков.



В заключение праздника директор школы вручил участникам сладкие призы и все пошло на чаепитие!

*Источник:* Сайт школы №1

<http://bezschool-1.edusite.ru>

## Грипп коварен и очень опасен

*Уберечься от гриппа помогут «бабушкины способы»*

**Больше всего от гриппа страдают дети, чей иммунитет недостаточно силен, чтобы самостоятельно победить коварного врага.**

Воспалительный процесс сопровождается ринитом — насморком, или синуситом — воспалением придаточных пазух носа, или ларингитом — воспалением гортани, или крупом — нарушением дыхания, или бронхитом — кашлем. Но главная опасность не снаружи, она прячется... в крови. Гриппозный вирус отравляет организм, нарушая жизненные функции: повышается температура, возникают головные и мышечные боли, рвота, галлюцинации. Короткая болезнь оставляет след на всю жизнь. Грипп особенно опасен осложнениями.

Тяжесть недуга зависит от наличия в организме антител. Потому-то грипп у детей, у которых они еще не выработались, протекает тяжело — быстро подскакивает температура, нередко судороги, состояние полузабытья. Все это сигналы для того, чтобы звонить по «03». Очень опасна пневмония, в которую может незаметно превратиться грипп. Признаки, позволяющие заподозрить ее у ребенка: температура выше 38 градусов держится больше трех дней; кряхтящее учащенное дыхание; цианоз — посинение губ, кожи; отказ от еды; беспокойство или сонливость.

Вылечить грипп трудно — он развивается стремительно, поражая жизненно важные органы. Температура в комнате больного не должна быть выше 18-19 градусов, во время сна — еще ниже. Не бойтесь проветривания — оно облегчает дыхание. Предложите ребенку его любимое блюдо. Если не ест, не настаивайте — аппетит восстановится, когда станет легче. Раньше считалось, что при гриппе хорошо помогает витамин С, аскорбинка. Современные исследования не подтвердили это мнение. Витаминные препараты надо принимать осторожно: чем больше их пьешь, тем скорее они выводятся из организма. Детям, которые полноценно питаются, витаминные препараты требуются только при длительном заболевании.

На вирусы гриппа организм реагирует выработкой интерферонов — белковых веществ, препятствующих их размножению и стимулирующих выработку иммунитета. Одно из лекарственных средств, способное повысить количество интерферона в организме, арбидол. У детей постарше используется ремантадин. Сама по себе высокая температура для ребенка не представляет большой опасности, напротив, способствует выработке интерферона в организме. Поэтому не стоит ее сбивать до 38,3 градуса.

Самое безопасное жаропонижающее — парацетамол. Ни в коем случае не аспирин, вызывающий крайне серьезные побочные действия!

Но помните — оказать реальную помощь своему чаду вы сможете только на первой стадии заболевания. Остальное доверьте специалистам. А вот помочь не допустить болезнь до ребенка должны родители и учителя. Во многих странах Европы во время эпидемии гриппа носят маски — очень эффективный метод защиты. Неплохо бы и у нас ввести его в учебных заведениях, хотя бы на время эпидемий. Правда, вирус легко передается и через загрязненные руки.

Уберечь детей от гриппа можно традиционными «бабушкиными способами». Тарелочка с нарезанным луком у изголовья кровати, «кулон» из тряпочки, набитой тертым чесноком, чай из лекарственных трав, общеукрепляющие препараты типа настоя эхинацеи... Серьезных исследований никто не проводил, но люди, увлекающиеся чесноком, в самом деле болеют простудой меньше. И пусть ребенок как можно больше гуляет — на свежем воздухе заразиться почти невозможно. Главное — не переохлаждаться. Это, как ни странно, самый простой способ не заболеть гриппом.

Совершенно беспроблемный рецепт на все времена: чаще улыбаться. Полноценное питание и хорошее настроение способны избавить ребенка от многих проблем. Большое значение имеет общее укрепление организма — хороший солнечный отдых летом, закаливание, зарядка.

Есть и медикаментозные методы профилактики гриппа. Хороший эффект дает препарат грипп-ферон, который закапывают в нос. Более надежным способом считается прививка. Правда, вакцина, которая защищала от вируса один сезон, в следующем уже становится бесполезной. Причем защищает она от вирусов известных, прошлогодних, а какие придут нынче — никто не знает. По-моему, прививка — это выбор каждого. Без укола можно остаться здоровым и в разгар эпидемии, а вот после прививки ребенок заболеет непременно, хотя и в легкой форме. Впрочем, «легкость» зависит от индивидуальных особенностей организма. На мой взгляд, прививка не способствует формированию собственного иммунитета. Сейчас детей прививают в учебных заведениях в массовом порядке, но только с разрешения родителей.

*Ольга БАЛАНДИНА*

консультант Омского центра детского здоровья, кандидат медицинских наук

### Падающая палка

Количество игроков: любое

Для игры нужна гимнастическая палка

Встав в круг, несколько играющих рассчитываются по порядку номеров. Участник игры под номером 1 берет гимнастическую палку и выходит на середину круга. Поставив палку вертикально и накрыв ее ладонью сверху, он громко называет какой - либо номер, например 3, а сам отбегает на свое место. Тот, кто назван, выбегает вперед, стараясь подхватить падающую палку. Если он успевает это сделать, то участник игры под номером 1 снова берет палку и, поставив ее вертикально, называет какой - либо номер и т. д.

Если же палка упала на землю, то водящим становится тот, кто не сумел ее подхватить. Игра длится 10 мин.

Побеждает тот, кто меньше других был в роли ведущего.

### Нравятся ли тебе твои соседи?

Количество игроков: любое

Все сидят в кругу, водящий - в центре. Он спрашивает всех по очереди: "Нравятся ли тебе твои соседи?". Если кому-то не нравятся, следует вопрос: "Какие соседи тебе нужны?". Игрок должен назвать либо имена, либо какой-то признак, который должен присутствовать у новых его соседей.

Например: "Мне нужны соседи в джинсах" - тогда все, кто в джинсах, меняются местами, двое из них садятся на места бывших соседей. Водящий также может занимать освободившееся место. Кому стула не хватило, тот становится водящим, и все начинается с начала.

### Передвигайся скрытно

Количество игроков: любое

Игра проводится в лесу.

Ведущий ставит задачу играющим: передвигаться за ним скрытно, находясь на расстоянии 30-40 м. Когда играющие займет места на указанном расстоянии, ведущий идет вперед, но время от времени останавливается, оборачивается и старается заметить кого-либо из играющих. Замеченный и названный правильно по фамилии пристраивается к нему.

Так делается до тех пор, пока не останется один не замеченный, он будет победителем (при условии, что соблюдал указанную дистанцию).



Школьная жизнь - война и мир.  
Учебный год - хождение по мукам.  
Дорога в школу - звериная тропа  
Дневник - книга жалоб и предложений  
Ответ у доски - прямой репортаж с петлёй на шее.  
Шпаргалка - райская птичка  
Контрольная - не имей 100 рублей, а имей 100 друзей.  
Вход в раздевалку - Бородинская битва  
Столовая - много хочешь - мало получишь  
Ученицы на уроке - спящие красавицы.  
Ученики на уроке - всадники без головы.  
Географическая карта - тайна 2ух океанов.  
Приход учителя - встать, суд идёт.  
Учитель и ученики - Али-баба и 40 разбойников.  
Сочинение - Записки сумасшедшего.  
  
Общий побег с урока - никто не хотел умирать.  
Списывание - дай бог скорости.  
Не выученный урок - будни.  
Класс после урока - графские развалины.  
Ученик записавший тему на уроке – летописец.

Точка в журнале - что несёт день грядущий...  
ЗВОНOK C УРОКА – бог нас услышал.  
КАБИНЕТ ДИРЕКТОРА - убойный отдел.  
КАНИКУЛЫ - долгожданная свобода  
КЛАСС - семейка Адамс.  
КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ - дрессировщик.  
ЛАДОНЬ - карманный справочник.  
ЛИНЕЙКА В НАЧАЛЕ ГОДА - черный день.  
ЛОДЫРЬ - герой нашего времени.  
МАМА ПОСЛЕ СОБРАНИЯ - Терминатор 2.  
ОТЕЦ ПОСЛЕ СОБРАНИЯ - Фантомас  
разбушевался.  
Парта со "шпорами" - сундук с золотом.  
ПЕРВОКЛАССНИКИ - головастики.  
ПЕРЕМЕНА - всемирная война.  
ПОДСКАЗКА - пятый элемент.  
ПОСЛЕДНЯЯ ПАРТА - дом отдыха.  
ПРОГУЛЬЩИКИ - их знали только в лицо.  
Родительское собрание - невиноватая я.  
СРЫВ УРОКА - да здравствует революция.  
ТЕТРАДЬ ОТЛИЧНИКА - толковый словарь.  
ТУАЛЕТ – шпаргалкохранилище.  
УЧЕНИК ВОЗЛЕ ДОСКИ - в смертельной зоне.  
УЧЕНИК СО ШПАРГАЛКОЙ - человек с ружьем.  
УЧЕНИК БЕЗ ШПАРГАЛКИ - всадник без головы.  
УЧИТЕЛЬ - крепкий орешек.  
ШКОЛЬНЫЙ КОРИДОР - беговая дорожка.  
ШПАРГАЛКА - служба спасения.  
Отличник - белый парус одинокий.  
Оправдание за опоздание - исповедь перед казнью.  
Подсказка - подвиг разведчика.  
Пошёл за журналом - пропал без вести

## **Фестивалим!**

Только для ленивых каникулы – скучное времяпрепровождение, активные и креативные всегда найдут способ заявить о себе! Ученики 8-10 классов объединились в команду с ярким названием «Альтаир» и отправились покорять вершины экономического и политического Олимпа в ролевой игре «Новая цивилизация». На три дня, с 23 по 25 марта, мальчишки и девчонки стали правительством виртуального государства, которому предстояло сохранить и преумножить национальное богатство, запустить социальные программы и обеспечить население работой, жильём и продовольствием. Задача нелёгкая, а

кругом ещё и конкуренты- государства! Но наши министры не растерялись, несмотря на то, что были самыми юными среди участников! Достоинно работая, мы сумели вывести своё государство на четвёртое место (из 12) по благосостоянию, провели три экономических года, обеспечили всех жителей работой, жильём и продовольствием. В результате экономической деятельности государство «Альтаир» получило максимальный уровень обеспечения населения благоустроенным жильём!

Параллельно с экономикой была запущена политическая игра, в которой можно было попробовать стать Депутатом Международной Ассамблеи или рискнуть победить и стать самым Генеральным Секретарём Международной Ассамблеи. Команда решила выдвинуть кандидатуру Тикаревой Екатерины и не ошиблась- пройдя испытания пресс-конференцией, дебатами и выборами, Екатерина набрала максимальное количество голосов избирателей и заняла самый высокий пост- она стала Генеральным Секретарём Международной Ассамблеи!

Конечно, приятно быть победителем, но самое главное – и ребята поняли это во время игры- быть единой, сплочённой командой, идти к намеченной цели сообща, чувствовать плечо товарища, доверять друг другу. Наши мальчишки и девчонки доказали, что умеют быть командой, поэтому мы гордимся ими!

Вот имена тех, кто и себя показал, и школу свою прославил:

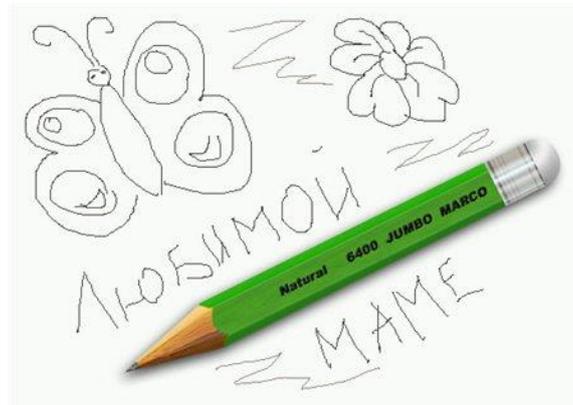
Гражданкин Саша  
Мовсесян Гор  
Тикарева Катя  
Николаева Настя  
Демитриев Женя  
Свиридова Лена  
Зайцева Марина  
Степанов Дмитрий  
Абдиев Данила  
Форпосов Артем

Отдельное спасибо идейному вдохновителю Черновой Свете, педагогам Свиридовой Наталье Витальевне, Ладониной Наталье Владимировне, ребятам из группы поддержки и любимому директору Олегу Александровичу! Наши каникулы удалась на славу!

*Ольга Никифорова*

**Весна.**

Весна! Весенний звон капли  
 Оркестром радости звучит в моё окно.  
 И птицы ранние давно уже запели,  
 И ярче стало солнца колесо.  
 И через день исчезли все сугробы.  
 Звенит, журчит и тает всё кругом.  
 Наполнились водой в земле желобь,  
 Теплеет и свежеет день за днём.  
 Прелестною красавицей весна  
 Идёт - плывёт по сонной мостовой.  
 И будит ласково зверей и птиц она,  
 Уснувших под заснеженной межой.  
 И дальше, издавая аромат,  
 Идёт по лесу, лугу и полям.  
 И на её следах цветы стоят.  
 Там можно предаваться всем мечтам!

**Безенчук – он твой и мой.**

Родной Безенчук – он твой и мой.  
 На карте он мал, а для нас он огромен  
 Он может казаться великой рекой,  
 А может быть, даже пенистым морем.  
 Быть может что он – всего лишь ручей,  
 Который течёт по камням очень звонко.  
 Всё время бежит он быстрее и быстрее,  
 Сквозь камни невзгод, пробиваясь ловко.  
 И всё же, каким бы он ни был, всегда  
 Он родиной нашей останется!  
 И след свой на нём не оставят года  
 Растёт Безенчук, развивается.  
 Простор в нём для жизни и роста найдётся  
 Он родиной каждому может стать  
 И если ему в жизни тугο придётся  
 Мы на ноги сможем его поднять

*Анна Мещерякова*

Шеф-редактор: В. Маркина  
 Редактор: М.Зайцева,  
 Е.Александрова

Если у вас есть что написать -  
 пишите нам!  
 E-mail: [parusnik-1@bk.ru](mailto:parusnik-1@bk.ru)

Выход в свет:  
 Март, 2009г.