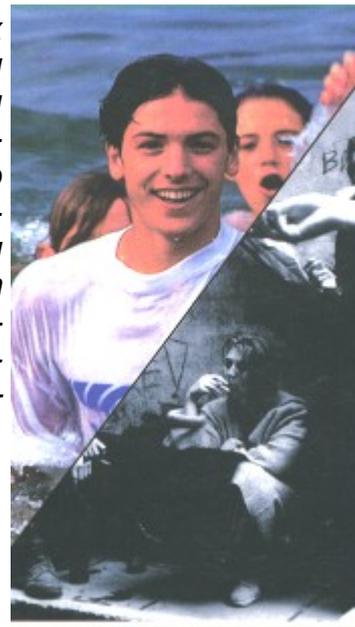


Печатный орган издания Мыскаменской школы-интерната

## На школьном перекрестке.

*Здравствуй, дорогой читатель!*

*Перед тобой новый выпуск газеты "На школьном перекрестке". Это специальный выпуск газеты, который выходит в рамках уже ставшего традиционным районного месячника пропаганды здорового образа жизни и правовых знаний "Мой выбор". Если помнишь, то предыдущие номера нашей газеты были посвящены проблемам наркомании—чумы 21 века. Сегодня совершенно новый выпуск с новым содержанием и новым наполнением. Сегодня ты прочитаешь и, мы надеемся, что найдешь для себя много полезной информации и что немаловажно—это будет касаться твоего здоровья. Сегодняшний выпуск будет интересен и взрослым—учителям, твоим родителям. Так, для учителей, мы публикуем сценарий внеклассного мероприятия «Пресс-конференция «Проблемы долголетия», а так же материалы, которые можно использовать в работе. А письмо «Не кури, мама!» не оставит равнодушным ни тебя, мой юный читатель, ни Вас, уважаемые взрослые.*



*Ну, что , начнем читать?*

### **Серьезный разговор.**

*Сегодня, когда молодой, совсем юный подросток или юная девушка, затягиваясь очередной сигаретой, наверное и не задумывается о том, какой след оставляет сигарета в жизни человека. Да что сигарета—а пиво, вино, водка и различные, так хорошо рекламируемые «энергизаторы». Давайте вместе порассуждаем на эту тему. Итак, наш собеседник—медицинский брат Мыскаменской школы-интерната Ильдар Мингариевич Миннибаев.*

**Корреспондент:** *Ильдар Мингариевич, к Вам нередко обращаются за помощью больные с жалобами на боль в груди, затрудненное дыхание. Часто, или практически всегда, они связывают это с простудными заболеваниями. Может есть еще объяснения этим симптомам? Так ли это?*

**Ильдар Мингариевич:** Конечно есть. Я должен заметить, что чаще такими симптомами сопровождаются заболевания дыхательной системы или заболевания бронхов, легких. Нередко эти симптомы характерны и для курящих людей. А ведь среди школьников есть такие, которые начали курить в столь раннем возрасте. Рассудите сами: жизненная емкость легких у курящих меньше более чем на 20% объема легких у некурящих, вентиляция их снижена. Кроме того, табачный дым снижает проходимость бронхов, способствует спазмам. Вот откуда и затрудненное дыхание, и боль в груди, и кашель. По данным французских ученых, курильщики в 15—20 раз чаще страдают злокачественными опухолями органов дыхания.

**Корреспондент:** *Вот так сразу мы перешли к основному вопросу наше-*

*го разговора. Что же такое курение. Какие процессы происходят во время выкуривания одной сигареты? А что бывает с теми, кому не хватает и одной пачки сигарет на один день?*

**Ильдар Мингариевич:** Что происходит с курящим человеком? Считая, что он вдыхает просто «ароматный» дым, этим он не наносит никакого вреда своему организму. А это далеко не так. Табачник, пропустив через себя дым от двадцати сигарет (одна пачка), получает дозу облучения в 3,5 раза выше принятой Международным соглашением по защите от радиации. Газы табачного дыма в 4,5 раза выше токсичности выхлопных автомобильных газов и в 248 раз — дыма газовой горелки. При выкуривании 20 сигарет человек фактически дышит воздухом, загрязнение которого в 580—1100 раз превышает ги-

гиенические нормы.

**Ильдар Мингариевич:** Превышение ПДК (предельно допустимой концентрации) в табачном дыме отмечается: по никотину в 115 000 раз, по саже — в 30 000 раз, по бензапирену — в 17 400 раз, синильной кислоте — в 1880 раз и т.д. По всем токсическим веществам в совокупности - в 384 000 раз.

Свыше 90 процентов всех установленных случаев рака легкого приходится на табачников. От 50 до 60% всех смертей наступает по причине сердечно-сосудистых заболеваний, в первую очередь ишемической болезни сердца.

**Корреспондент:** *Да, чем больше слушаешь вас, тем больше начинаешь жалеть людей, которые добровольно подписывают себе приговор на вечное страдание и болезни, укорачивают себе жизнь.*

**Ильдар Мингариевич:** Это еще не все. Давайте рассмотрим глубже проблему табакокурения. В состав табачного дыма, вдыхаемого курильщиком и теми людьми, кто находится рядом с ним, входят 196 ядов, 14 из которых являются наркотиками. Табак разрушает в организме витамин А – витамин роста и зрения, поэтому люди, курящие с детства, отличаются маленьким ростом и слабым здоровьем. Табак вызывает спазм сосудов, и они утончаются. В крови здорового некурящего человека 3% эритроцитов слипаются в пары, а у курящего — 10%, то есть курение увеличивает вязкость крови, что создает опасность образования тромбов.

По сравнению с некурящими курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда. У заядлых курильщиков концентрация угарного газа, связанного с гемоглобином крови (карбоксигемоглобин), достигает 7—10%. Это на треть, а то и наполовину уменьшает возможности доставки кислорода к сердечной мышце.

**Корреспондент:** *Пищи для размышления Вы дали предостаточно. Причем, как стало понятно из предыдущего разговора, рядом с курением*

*бродит еще один призрак—алкоголь.*

**Ильдар Мингариевич:** При столь распространенном сегодня совместном употреблении пива и табака происходит сворачивание крови от алкоголя и спазмическое сужение сосудов от табака, и капилляры разрываются еще быстрее. Именно из-за этого и возникают все сердечно-сосудистые заболевания, являющиеся причиной 60% смертей среди мужчин в России. Поэтому алкоголь, табак и наркомания – оружие массового поражения, которым человек уничтожает сам себя. Алкоголь и табак ухудшают кровообращение и создают тромбы в сосудах, что провоцирует импотенцию у мужчин, фригидность у женщин, ослабление интеллекта, ухудшение памяти, варикозное расширение вен, тромбофлебит, облитерирующий атеросклероз сосудов и во много раз повышают риск смерти от рака, инфаркта и инсульта. Алкоголь разрушает клетки мозга и этим снижает интеллект. Алкоголь разрушает половые клетки, поэтому даже у умеренно пьющих родителей рождаются дети с разными отклонениями – слепые, глухие, немые, дети-дебилы, дауны и даже мутанты. Все онкологические и сердечно-сосудистые заболевания, являющиеся главной причиной смертности в России, вызваны алкоголем и табаком.

**Корреспондент:** *Ильдар Мингариевич, есть такое понятие как алкогольная интоксикация. Можно ли дать разъяснения?*

**Ильдар Мингариевич:** Алкоголь— это яд, а любой яд имеет свойство приводить к отравлению. Так вот, интоксикация это отравление. Детский, подростковый организм быстрее поддается интоксикации, чем взрослый. Это связано с физиологическими и психологическими особенностями организмов. Подростки ошибочно считают, что алкоголь держится в организме не более 2-3 часов, поэтому они так смело выпивают баночку пива или алкогольного коктейля с уверенностью, что до возвращения домой алкоголь полностью выводится из организма. На

самом деле, алкоголь и продукты его распада содержатся в организме более 20 суток. Отсюда следует сделать вывод, что после выпитых 100 грамм алкогольного напитка подросток 20 дней не может полноценно развивать свои интеллектуальные способности, а это очень серьезно мешает в учебе.

**Ильдар Мингариевич:** Подросткам -мальчикам и юношам следует запомнить раз и навсегда: мужской организм восстанавливает способность дать жизнь здоровым детям только через 100 дней воздержания от алкоголя. А женский организм такого срока лишен вовсе. Поэтому если Вы хотите иметь успешных и здоровых детей, а не слепых, глухих, немых и слабоумных, то порвите с алкоголем раз и навсегда.

**Корреспондент:** *Ильдар Мингариевич, благодарим Вас за то, что уделили нам внимание и ответили на наши вопросы. Очень хочется надеяться, что прочитавшие эту статью задумаются над вашими словами. А нам в заключение остается добавить:*

Размножьте эту статью и дайте почитать ее другим: своим друзьям, сверстникам, родителям. Если вы старшеклассник—идите к младшим школьникам и расскажите им об этой беде, чтобы они ее избежали. Распространяйте эту информацию среди Ваших знакомых, друзей, коллег. Поверьте, что таким образом Вы можете сделать очень многое! Даже если Вы дадите эту статью 1 человеку в день, то за год Вы сможете информировать о фатальном вреде алкоголя и табака 365 человек! А если каждый из них понесёт эту информацию дальше таким же образом, то в следующем году про это узнает более 1/2 МИЛЛИОНА человек! И так за несколько лет ежедневного информирования все новых и новых людей о вреде алкоголя и табака Вы сможете внести свой сильный вклад в решение демографической катастрофы в России!

**ОЧНИТЕСЬ! Бросьте раз и навсегда алкоголь и табак и расскажите о вреде курения и алкоголя другим людям.**

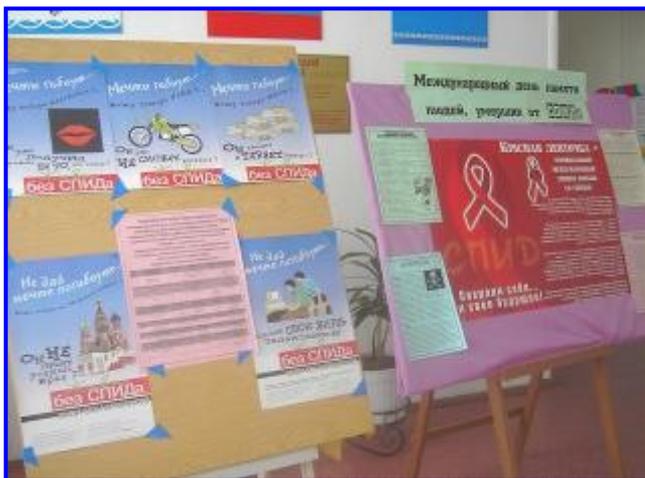
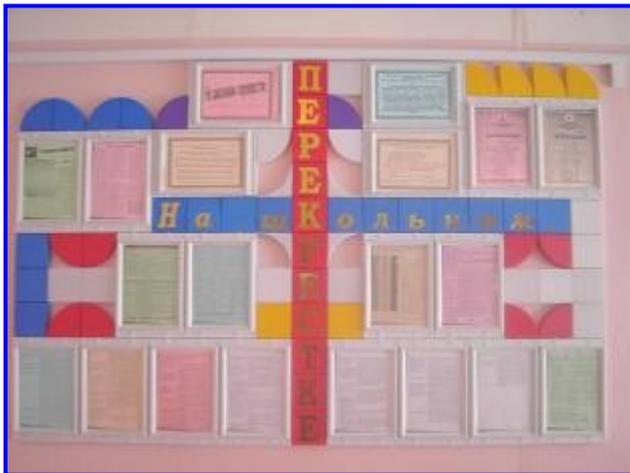
Беседу вели Бочкарева Анна, Шагизагамова Эльвина.

## ШКОЛЬНЫЙ ТЕЛЕТАЙП

### День памяти жертв СПИДа

Ежегодно, в третье воскресенье мая, во всем мире отмечается Международный день памяти людей, умерших от СПИДа, учрежденный для оказания поддержки людям, живущим ВИЧ/СПИДом, привлечения внимания общества к данной проблеме и мобилизации его вовлеченности в борьбу с эпидемией века.

Представляем вашему вниманию краткий репортаж о проведении в нашей школе мероприятий, приуроченных к



#### этого дня.

В течение недели в школе были оформлены стенды, преследующие своей целью профилактику СПИДа, толерантное отношение к людям. Печатный орган «На школьном перекрестке» разместил свои материалы на специальном постоянно действующем стенде.

18 мая 2008г. во всех классах прошел единый классный час, на которых до учащихся и воспитанников интерната была доведена тема акции, объявлены цели, задачи. На классных часах учащиеся были проинформированы о болезни, факторах риска, мерах профилактики. Для проведения единого классного часа отделом ВР были разработаны методические сборники с разработками классных часов.

Единый классный час закончился обращением учащихся ко всем, кто живет рядом. В игровой форме учащиеся написали



СВОИ

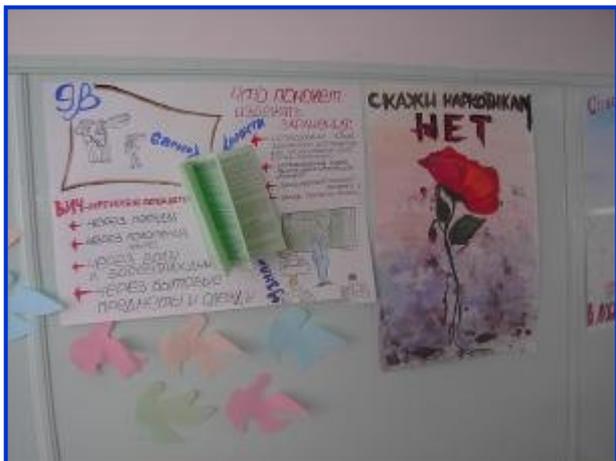
краткие обращения на небольших пазлах, затем прикрепляли их на контур земного шара. В конечном итоге, каждый



класс вносил свою лепту в защиту Земного шара от страшной беды.

Конечный результат – Земной шар был огражден от СПИДа.

(Окончание, начало на стр.3.)



День закончился лидерским курсом для учащихся 5-11 классов и классных руководителей. Начался он с небольшого видеолектория, который закреплял знания учащихся о СПИДе, а так же заострял внимание воспитанников на проблеме распространения СПИДа.

Использовались материалы компьютерной игровой энциклопедии для подростков «АНТИ-СПИД». Эти же материалы использовались и классными руководителями на едином классном часе.

Далее были использованы активные формы воспитательной работы и воздействия на подростков, когда дети и классные руководители приняли участие в краткосрочном лидерском курсе «Сохрани себя и свое будущее». Лидерский курс включал в себя два пункта: составление проекта «Не дай мечте погибнуть!» и акция «Это должен знать каждый!».

С детскими и взрослым проектами «Не дай мечте погибнуть» было решено ознакомить не только учащихся школы-интерната, но и жителей поселка. Дети получили задание самим исполнить и проконтролировать свое решение: ежедневно, начиная с 17 мая, (в дни проведения «Школы лидера») четыре проекта будут демонстрироваться в разных учреждениях и на предприятиях нашего поселка: клуб



«Авиатор», здание администрации поселка, начальная школа-сад, магазины ИП Алешиной Л.П. «У Татьяны» и ИП Залевского Н.П. «Пингвин»

Акция «Это должен знать каждый» завершала краткосрочный лидерский курс: учащимся и классным руководителям необходимо было придумать и оформить не менее 7 (счастливая цифра) громких, лаконичных и многозначных лозунгов, затем выйти в поселок и разместить их в самых людных местах.

С заданием справились все.



## Методическая копилка учителя

Сценарий классного часа

Форма: Пресс-конференция

Тема: «Проблемы долголетия»

**Цель:** убедить каждого в том, что надо заботиться о своём здоровье, иметь любимую работу, физически тренировать себя, заниматься активным отдыхом, соблюдать личную гигиену и правильно питаться.

**Оформление:** плакаты «Как прекрасно было бы прожить 1000 жизней», «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье». (Г. Гейне); выставка книг о здоровье, таблички для гостей и визитные карточки корреспондентов, журналы.

**Кл. руководитель.**

*Лет до ста расти нам без старости.*

В.В. Маяковский

Этими замечательными словами открываем нашу пресс-конференцию «Проблемы долголетия». (Все участники занимают свои места)

**Ведущий.** Позвольте открыть нашу пресс-конференцию. Мне приятно познакомиться с гостями: профессор Геронтологии, научный сотрудник отдела здравоохранения нашего города, врач-терапевт. В зале присутствуют корреспонденты телепередачи «Здоровье»; газеты «Жизнь»; Журналов «Геронтология», «Долгожительство», «Биология», «Медик» (представляет каждого).

Слово просит младший научный сотрудник отдела здравоохранения. Мне бы хотелось остановиться на видовой продолжительности жизни среди животного мира. Кто сколько живёт?

Щуки – 200 лет

Рак – 50 лет

Черепашки – 300 лет

Лисы – 10 – 13 лет

Верблюд – 40 лет

Слон – 80 лет

Белки, зайцы – 10 лет

Осётр – 69 лет

Волки – 15 лет

Гуси – 40 лет

Муравей – 19 лет

Олени, лоси – 20 лет

Бобры – 40 лет

Лошадь – 25 лет

Попугай – 55 лет

Как вы поняли, в животном мире тоже есть долгожители. Изучая продолжительность жизни человека, учёные интересуются ее сроками у различных животных, братьев наших меньших. Особый интерес вызывают, конечно, ближайшие наши родственники – обезьяны. Лори, тупайи живут до 7 лет, гамадрил – до 30 лет, капуцин – до 40 лет. Почему? Мои молодые слушатели, я вас призываю заняться разрешением этого важного вопроса – причинами долголетия.

**Ведущий.** Какие будут вопросы у корреспондентов?

**Корреспондент телепередачи «Здоровье».** Сколько лет живут ..., ..., ...? (Кошка – 31 год, баобаб – 5000 лет и т.д.)

**Ведущий.** Благодарим вас! Предоставляю слово профессору геронтологии.

**Профессор.** Геронтология – наука о старении организма. Средняя продолжительность жизни человека каменного века в среднем 19 лет, от 20 до 30 лет в среднем жил человек в античную эпоху, в XX столетии – 73 года.

Увеличение продолжительности жизни человека стало возможно благодаря лучшим условиям жизни, побе-

дам медицины, спорту. Примеры долгожителей на земле: в 1724 году в Венгрии умер П. Куэртен в возрасте 185 лет, его сыну было 95 лет. В Норвегии в 1797 году умер И. Суррингтон на 160 году жизни, оставив молодую вдову и множество детей от многих браков, самому старшему сыну было 103 года, а младшему – 9 лет. Шотландец Генрих Дженкинс прожил 170 лет, как гласит запись в его биографии. В 100 лет он переплывал реку. Один из его сыновей дожил до 109 лет, а другой до 113 лет. В 1973 году умер житель Северного Кавказа Ширали Муслимов в возрасте 168 лет. Все эти факты доказывают, что человек может жить до 100 лет и более и быть работоспособным, адекватно воспринимать окружающий нас мир. Своё интервью хотелось бы закончить поговорками:

*Работоспособность – залог долголетия.*

*Много работающий – долго живёт.*

*Кто рано встаёт, тот долго живёт.*

*Улыбка – секрет долголетия.*

**Ведущий.** Какие вопросы будут у корреспондентов у профессору? Пожалуйста!

**Корреспондент журнала «Долгожитель».** Назовите долгожителей России.

**Профессор.** Жительнице города Калачинска Омской области Анне Николаевне Горячевой в 1982 году исполнилось 107 лет. В 1879 году родился проживающий в Москве Саркис Погосович Тумасян. На пенсию ушёл в 100 лет. Вообще Москва богата долгожителями: по переписи 1970 года только перешагнувших 100-летний рубеж было 113 человек, самому старшему из них исполнилось 117 лет.

**Корреспондент газеты «Жизнь».** Меня интересует, долгожительство единично бывает в роду?

**Профессор.** От родителей долгожителей рождались долгожители-дети. Например: Мигелю Карпио было 123 года, а его дочери 98 лет. Михаэле Кесадо было 100 лет, когда умерла её старшая 107-летняя сестра, а 12 её братьям было кому около, кому за 90 лет. Это целое поколение долгожителей.

**Корреспондент журнала «Медик».** Есть ли данные, где больше всего живёт долгожителей?

**Профессор.** Да, существуют такие данные по географии долгожителей. Долгожители «разбросаны» по всему земному шару, но долгожительство распределено на Земле неравномерно, хотя каждый город или район может назвать своего долгожителя. Большим числом долгожителей отличается население долин Анд, высокогорных районов Пакистана, Кавказа, Эвенкии.

**Ведущая.** Благодарим вас, профессор, за интересный материал. Что же происходит с нашим организмом с возрастом? Попросим ответить на этот вопрос врача-терапевта.

**Врач-терапевт.** Наш организм изнашивается. С древности люди искали «эликсир вечной молодости». Старение – биологи говорят – это процесс окисления. Так произошёл поворот от поисков «эликсира вечной молодости» к изучению механизмов старения – к истинному научному подходу к проблеме продления жизни.

# Неболе́йка

Исследователи старались проследить процесс старения от молекулярного уровня до уровня функционирования всего организма в целом.

Учёным удалось установить, что почки к 60 годам теряют способность удалять отходы из организма в 2 раза.

Волосы обесцвечиваются и выпадают, с годами острота слуха снижается. Следует избегать слишком шумной обстановки. Мышцы уменьшаются в размерах. Нужны физические тренировки для поддержания их тонуса. Хрусталик глаз постепенно мутнеет; кожа теряет эластичность; увеличивается отложение жира и т. д. Многие геронтологи считают, что видовая продолжительность жизни человека значительно превышает сто лет. Не удивительно поэтому, что только за последние десятилетия число публикаций по геронтологии составило свыше 60 тысяч, а гипотез старения на сегодня выдвинуто около 300.

**Корреспондент журнала «Геронтология».** Могли бы вы сказать, каков запас нервных клеток у человека?

**Врач-терапевт.** Вопрос очень интересен. Мозг человека каждый день теряет много клеток, воспрепятствовать этому пока никак нельзя, но запаса клеток хватит на тысячу лет.

**Корреспондент журнала «Биология».** Что бы вы сказали нам о сердце?

**Врач-терапевт.** Сердце – это насос, работоспособность которого с годами снижается. Чтобы уменьшить его износ, необходимы физические умеренные и регулярные нагрузки, соблюдение режима питания, отсутствие вредных привычек, например, курения.

**Ведущая.** Спасибо нашим гостям за просвещение и за заботу о нашем здоровье.

«Тот не человек, кто себя не знает», – такова народная мудрость. Об этом же говорит великий поэт Гёте: «Главным предметом изучения человечества является человек». Дорога к долголетию лежит через любимое занятие, постоянную физическую тренировку, соблюдение личной гигиены, ритмичный, активный отдых, правильное питание.

*Мы в этот мир приходим, чтобы жить. Напрасно говорят о сегодняшнем поколении молодежи, что у нас утеряны нравственные принципы, мы не любим Родину. Это неправда. Мы такие разные, но у каждого из нас есть цель, мы творчески подходим к делам, мы любим своих родителей, свой поселок, свою школу. И нам всегда становится тревожно и обидно, если мы не оправдываем чьи-то надежды. А как хочется стать настоящими людьми.*

Я в этот мир пришел, чтоб видеть  
солнце и синий кругозор.

Я в этот мир пришел, чтоб видеть  
солнце и выси гор.

Я в этот мир пришел, чтоб видеть  
море и пышный цвет долин.

Я заключил миры в едином взоре, Я  
– властелин.

Я победил холодное забвенье, созда  
в мечту мою.

Я каждый миг исполнен откровенья,  
всегда пою.

Мою мечту страданья пробудили, но  
я любим за то.

Кто равен мне в моей певучей сил  
е? Никто, никто.

Я в этот мир пришел, чтоб видеть  
солнце, а если день погас,

Я буду петь... Я буду петь о Солнце

**Сколько уже сказано и написано о том, как найти в себе силы сказать «нет» тем, кто протягивает тебе сигарету или пиво. До тех пор, пока будет существовать эта проблема, мы снова и снова будем искать новые, более действенные способы отказа от вредных привычек.**

## Не ловись на "слабо"!

Как сказать "нет" и не уронить себя в глазах приятелей

Помните, как в знаменитом романе Марка Твена безнадзорный сорванец Гек Финн предложил Тому Сойеру научить его курить? Том не решился отказаться, потому что боялся прослыть трусом, маленьким сыном, недостаточно взрослым, неспособным стать «настоящим мужчиной» и все такое прочее, что мальчишкам любого времени кажется ужасно унижительным. Да, когда в компании предлагают сигаретку, рюмочку, косячок, не у всех подростков хватит решимости и уверенности в себе, чтобы решительно отказаться. Твердо заявить: он и сам не станет этого пробовать и приятелям не советует. Между тем соглашаться категорически не хочется. Противно и страшно. Что делать в такой ситуации?

В книжке бедный Том покурил трубку, ему стало плохо, но он изо всех сил скрывал свое ужасное похмельное состояние, хотя мог бы успешно им воспользоваться... Даже и, не закуривая по настоящему.

Психолог Анна Мальцева, специалист отделения психоневрологии Алтайской детской больницы, предлагает действенный «сценарий спасения». Он уже помог многим ребятам, которые спокойно и уверенно применили его на практике.

Идея проста: всем давно известно, что психоактивные

вещества - и табак, и алкоголь, и любые наркотики, и клей - чрезвычайно аллергенны. Вряд ли найдутся подростки, которые не знают, что такое аллергия и насколько она опасна.

Так что если твои друзья, от которых ты не ожидал ничего подобного, вдруг протягивают тебе косячок, начинай действовать по сценарию. Говори, что у тебя аллергия на дым и сейчас тебе станет плохо. Что вот-вот начнется приступ, и ты задохнешься.

Правда в том, что аллерген действительно может вызвать тяжелейший астматический приступ, отек легких и прочие ужасы, в самом деле, опасные для жизни.

А если такого предупреждения оказалось недостаточно и вся компания смотрит на тебя удивленно и насмешливо? Что ж, начинай кашлять и задышаться. Изобрази больного. Говори, что теряешь сознание. Никому не захочется иметь на руках человека в тяжелейшем приступе. При этом твоя мужественность не пострадает. Серьезно обдумывать, как все это случилось, что у тебя за приятели и можно ли им помочь, будешь потом.

В своей книге «Проблемы идентичности (вопросы, которые мучают детей и взрослых)» Анна Мальцева цитирует письмо подростка, который не

растерялся в решительный момент. Покурить косячок предложил ему не кто-нибудь, а двоюродный брат, связавшийся с ребятами постарше и подпавший под их влияние. Старшие купили «травки», брат закурил вместе с ними и настойчиво предложил младшему.

Мальчишка испугался, но взял себя в руки. «Я решил войти в роль: "У меня аллергия на дым (кхе-кхе) и мне что-то плохо (кхе-кхе)", - сказал я. Брат и его приятели посмотрели на меня так, будто приняли за шутку. Тогда я начал весь трястись и в промежутках между вдохами сказал, что мне срочно надо домой, что такое со мной уже раньше было и меня отправляли в больницу. Я в жизни не видел, чтобы люди так пугались.

Видите, не только незнакомые люди ловят вас на углу, пытаюсь приучить к наркотикам. Бывает, что это люди, которым вы доверяли. Я не думаю, что брат хотел причинить мне зло. Он хотел поделиться со мной тем, что считал удовольствием. Сыгранная сцена настолько напугала брата, что он нашел в себе силы раздружиться с приятелями».

Конечно, лучше никогда не сталкиваться с такими ситуациями. Но уж коли попался, вспомни о спасительном сценарии и мобилизуй свои актерские способности.

## СОВСЕМ НЕ СМЕШНАЯ ПРАВДА

**Педагогический лекторий. Как научиться говорить "Нет"?**

Уже давно доказано, что многие подростки впервые пробуют наркотик отнюдь не по собственному желанию: они и не хотят, и боятся, и предупреждены о последствиях, и не стали бы этого делать, но... Не умеют отказывать, не знают, как противостоять давлению, не приучены твердо говорить: "Не хочу и не буду".

"Родители до трех лет учили меня ходить и говорить, а теперь требуют сидеть и молчать", - жалуется малыш в старом анекдоте. Это вовсе не смешная, это горькая правда. Подросток мог бы обоснованно обвинить родителей и педагогов: "Вы год за годом запрещали мне произносить: "Не хочу - не буду, заставляли вообще забыть эти слова, кто же теперь виноват в том, что я научился их говорить?" Личность человека целостна, и не бывает так, что в одних обстоятельствах ребенок послушен, покорен, все распоряжения беспрекословно исполняет, даже против воли и желания, а в других - он вдруг самостоятелен, независим, критичен, делает только то, что хочет, и не делает того, чего не хочет.

Кандидат педагогических наук Анна Макеева, автор исследования "Педагогическая профилактика наркомании в школе", отмечает, что неумение отказываться - очень важный фактор в приобщении подростка к наркопотреблению, но его серьезность мы, взрослые, недооцениваем. Хороший, послушный, умный ребенок, которого семья тщательно и постоянно

контролирует, все равно живет не в стерильном окружении и не застрахован от того, что кто-то из приятелей предложит ему "попробовать". Да, "наркогенная карьера" у таких детей начнется позже, чем у тех, кто с малых лет привык болтаться без присмотра. Но это не утешение, если ребенок все же подсядет на наркотики. А почему это случилось? Он же не хотел, он хороший, у него другие интересы... "Под влиянием асоциальной компании, - утверждает Макеева, - подростки совершают такие поступки, которые сами считают неправильными и ненужными, просто не умеют отказаться. Попав в первый раз в непривычную ситуацию, в которой непонятно, как себя вести, всегда легче подчиниться, чем оказать сопротивление". Макеева считает, что подросткам необходима отработка навыков отказа, и предлагает для этого несколько практических тренингов.

**МАСКИРОВКА ДЛЯ ИЗВОРОТЛИВЫХ** На первом занятии сначала проводится разминка. Дети садятся или становятся в круг, а взрослый "водит". Игра заключается в том, что дети уговаривают ведущего пойти в кино, в лес, на дискотеку, а он изобретательно отклоняет предложения. Обязательно с мячом: ведущий бросает мяч игроку, тот уговаривает, потом перебрасывает мяч ведущему, тот не соглашается. То есть демонстрирует детям образцы отказа. После разминки игроки под руководством ведущего рассортировывают виды отказов. И к концу занятия несколько таких отказов как бы охарактеризовано и снабжено этикет-

кой.  
Отказ-согласие: по сути, ты уже согласен, но деликатно сопротивляешься, чтобы предложивший имел возможность отступить, если сам настаивал только из вежливости: "Чаю? Нет, нет, спасибо, не хочу вас затруднять". Отказ-обещание: безобидная форма отказа. Позволяет избежать конфликтной ситуации, демонстрирует, что отказавший ценит общение с предложившим: "Пойдем в кино?" - "Завтра - с удовольствием, дня через два обязательно, а сейчас к контрольной готовлюсь, уж извини".

Отказ-альтернатива: тоже неконфликтная форма. Что мешает принять предложение, но отказавший не прерывает общение, а выдвигает встречный вариант: "Пойдем на речку?" - "Купальника нет, давай лучше пойдем в кино". Отказ-обстоятельства не позволяют: более жесткая форма отказа. Отказывающийся никаких обещаний не дает и альтернатив не выдвигает: "Пошли на речку?" - "Не получится, купальника нет". - "А в кино?" - "Нет, у меня завтра доклад".

Отказ-отрицание: совсем жесткая, бескомпромиссная форма отказа. Направлена на предложение или на предлагающего. Такой отказ наносит обиду, но снижает вероятность получения нежелательных предложений в дальнейшем: "Пойдем в клубешник?" - "Не хочу. Дурацкое времяпровождение!" Или: "С тобой не хочу!" Или: "Не буду тратить деньги на ерунду!" Или просто: "Не пойду, потому что не хочу".  
Отказ-конфликт: крайний

вариант отказа - отрицания. Резкий по форме, может содержать оскорбление или угрозу: "Пойдем в подвал?" - "Отвали со своим уродским подвалом, идиот!"

**ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ** Следующее занятие тоже начинается игрой с мячом. Ведущий бросает мяч играющему и высказывает некое предложение, а поймавший мяч отказывается его принять. После игры-разминки проводится обсуждение: когда какой отказ уместен, потому что неправильно выбранный вариант отказа может ввести в заблуждение предлагающего и поставить в ложное положение отказывающегося.

Третье занятие - опять разминка с мячом "предложил - отказался". Потом начинается обсуждение сценариев. Отработка навыков отказа. Макеева предлагает использовать как реальные ситуации, так и смоделированные. Достаточно скоро ребята, увлекшись, начинают приводить живые примеры из собственного опыта.

Однажды летом Сережка вышел во двор. Никого из приятелей не было, а на лавочке сидели незнакомые пацаны. Он подсел, познакомился. Пацан постарше предложил: "А пошли-ка мультики посмотреть!" Ребята встали и двинулись к подъезду. Сережка знал, что такое "смотреть мультики" (дышать парами бензина), и остался на скамейке. "А ты чего расселся, особое приглашение нужно? А ну пошли!" - И компания угрожающе повернулась к Сережке... Подростки обсуждают наиболее рациональный и безопасный выход из крайне неприятной ситуации. Отказ-отрицание или

(Окончание. Начало на стр. 8)  
 конфликт запросто спровоцируют агрессию, но отказаться все равно нужно, и решительно. Может, начать с отказа-отрицания? И тут же добавить к нему ссылку на неизвестные предлагающим обстоятельства: "Нет, не пойду. Сейчас мама спустится, мы с ней в магазин собрались". Если ситуация совсем обострится, нужно, конечно, кричать, звать на помощь и убежать, но беда в том, что подростковое достоинство побег с криками не принимает. И об этом то-же надо говорить. Доказывать, что побег и крики о помощи иной раз - вполне рациональное поведение и далеко не всегда постыдное. Таня была влюблена в Диму, все время думала о нем. Он

наконец обратил на нее внимание. Они впервые наедине. Она счастлива, она волнуется, у нее руки дрожат. "Не нужно так нервничать. Что ты такая зажатая? Все хорошо, расслабься! Вот, возьми!" - И Дима протягивает ей несколько таблеток... Ситуация почти безнадежная: Таня попала в капкан. При сильнейшей психологической зависимости от этого типа отказаться она вряд ли сможет, особенно если он будет настойчиво уговаривать: "Ты что, мне не доверяешь?" Ребят надо предупредить, что таблетки могут действовать непредсказуемо. И очень велик риск, что первое свидание закончится для Тани трагедией. Что под действием таблеток можно наговорить каких-то стыдных глупостей.

Поэтому надо сослаться на некие обстоятельства со здоровьем ("Не могу принимать незначимые препараты из-за аллергии") и попытаться быстро увести разговор в сторону. Если нет психологической зависимости или угрозы расправы, то уверенные и убедительные отказы должны у подростка просто от зубов отскакивать. Компания празднует день рождения. Уже довольно поздно, пора бы и расходиться, но тут на столе появляется бутылка водки... Действия очевидны: твердое "не буду". А к нему еще и какою-нибудь убедительное обстоятельство: "Завтра контрольная, рано утром поезд встречать, у меня непереносимость, я однажды так перебрал, что до сих

пор забыть не могу". Скорее всего начнут приставать: "У меня тоже завтра контрольная, но я же не выпендриваюсь". Однако это уже неопасно: "Отстань. Мне важно получить хорошую отметку, а ты как хочешь". Это что же получается: мы учим детей хитрить, изворачиваться и лгать? Нет, учим благоразумной стратегии сопротивления. Учим со смекалкой и фантазией противостоять негативному давлению.

*Кандидат педагогических наук Анна Макеева, автор исследования "Педагогическая профилактика наркомании в школе" считает, что подросткам необходима отработка навыков отказа.*

## Мама, не кури!

ВЕСЬ цивилизованный мир борется с курением, видя в нем угрозу не только для взрослых, но и для еще не родившихся детей. Замечено, что курение снижает способность производить здоровое потомство. Курение увеличивает в несколько раз смерть плода. Чем больше выкурено во время беременности сигарет, тем больше риск потерять ребенка. Отмечено, что чем образованнее женщина, тем меньше берется за сигарету.

Всемирная организация здравоохранения считает, что курение среди молодежи и беременных женщин приняло характер эпидемии, причем процент курящих девушек, будущих мам, больше, чем юношей. «Во многих частях мира от 50 до 75% детей пробуют курить сигареты. 50% из них становятся постоянными курильщиками, 50% умирают от болезней, связанных с курением». Весьма печальная статистика.

Никотин, канцерогенные и другие токсические вещества, образующиеся во время курения, в котором мама находит удовольствие, всасываясь, попадают в околоплодную жидкость, отравляют ее, а вместе с ней и плод. Он полностью не вызревает и зачастую становится нежизнеспособным. Курение пагубно сказывается на работе сердца новорожденного, заставляя сокращаться в более высоком ритме, приводя к сердечной недостаточности. Страдает от никотина и дыхательная система, риск внезапной смерти во сне в 4-5 раз выше, чем у детей некурящих мам. Дети курящих мам чаще болеют простудными заболеваниями, различными

аллергиями, расстройствами нервной системы и органов пищеварения; они могут отставать в умственном развитии, недостаточно активно реагировать на звуки и прикосновения, у них затруднено пробуждение. Небезразлично для ребенка и так называемое пассивное курение, когда в доме курит папа, а некурящая мама часто бывает в компании курящих.

Парадокс, но, сознавая пагубность табака, почти 90% беременных женщин продолжают курить, обрекая будущего ребенка на мучения, и только 6% бросают вредную привычку в разные сроки беременности, а 4% — перед родами. Курящая мамочка еще до рождения ребенка наносит ему вред! Формирование органов и систем будущего человечка происходит под действием ядовитых для него веществ: ломается генетический аппарат, клетки мозга от недостатка кислорода полностью не вызревают и не могут удерживать информацию, данную природой. Такие дети, как правило, потом страдают недержанием эмоций, они вспыльчивы, круг их интересов ограничен только рефлексом: поесть, поспать, насладиться. Они не способны к концентрации внимания, накоплению знаний.

Своей статьей я не стараюсь запугать, сгустить краски, а хочу привлечь внимание будущих мам и пап к проблеме здоровья их детей.

*Валерий ПЕРЕДЕРИН, врач, «Первое сентября», 2004*

*Когда-то в России был хороший обычай — не давать молодоженам спиртного в первую брачную ночь. В нем был заложен великий смысл: оградить зачатие от пагубного влияния алкоголя. Приходится констатировать: число детей пьяной первой брачной ночи растет не по дням, а по часам. Количество пьющих женщин не убавляется, не говоря уже о мужчинах. Пока не доказано, влияет ли алкоголь на генетику будущего ребенка, однако врачебная практика показывает: если пьет беременная женщина, то в 50% случаев будущий ребенок становится алкоголиком, а если пьют оба родителя, процент почти удваивается. Если ребенок у пьющей мамы не умер до рождения, то появляется на свет почти алкоголиком. Он своеобразен: недоношен или с низким весом, мал ростом, лицо как бы сплюснутое, выпянутое книзу, глаза блуждают, мышцы напряжены. Ребенок неумно кричит, и лишь поднесенная к носу ватка со спиртом успокаивает. Это вариант абстинентного синдрома. Чего можно ждать от подобного ребенка в будущем? Не правда ли, риторический вопрос.*

# НеболеЙка

Задание для неравнодушных к вопросу сохранения здоровья ямальцев.  
Творческий проект «Спорт и туризм на Ямале»

Мы гордимся тем, что наша страна будет принимать спортсменов всех стран на олимпиаде 2014 года в г. Сочи. А участвовать в олимпиаде будет ваше поколение. И думать об этом нужно уже сейчас. Подумаем вместе. Спорт и туризм могут обеспечить нашу страну высокими доходами, но сначала их нужно развивать. Создайте свой проект роста и процветания (за счёт развития спорта и туризма) вашего посёлка и, в его лице, района, округа, всей страны.

1. Выберите вид спорта или туризма, который, по вашему мнению, можно развивать на полуострове Ямал. Обоснуйте свой выбор, представив не менее 3-х доказательств целесообразности и возможностей возникновения.
2. Выберите место для развития выбранного вида туризма или спорта в окрестностях с. Мыс Каменный (в данном случае на сопках или близ них) и опишите его достоинства.
3. Зарисуйте трассы для занятий выбранным видом спорта или маршруты для выбранного вида туризма.
4. Зарисуйте или опишите службы, обеспечивающие функционирование и развитие выбранного вида спорта или туризма.
5. Как бы вы, как авторы проекта, участвовали в его реализации и в качестве кого (по какой профессии).

Кое что о «баночном алкоголизме» Информация из программы 1 канала «Доброе утро»

**Подросток на улице. В руке бутылка пива или банка легкого коктейля. В подростковой среде бытует мнение, что это всего лишь напиток, который никак нельзя назвать алкогольным, а вот энергетическим—можно. Безобидно ли это?**

**На вопрос, сколько водки в банке джина - тоника отвечает нарколог, заслуженный врач РФ А.В.Туманова:**

ДЕЛО не в том, насколько крепкий или слабоалкогольный напиток вы употребляете. Алкоголизм развивается на фоне регулярного попадания в организм спирта, а он содержится во всех, даже самых легких напитках. Проведем простой расчет. Вот перед вами бутылка пива распроданной марки, на этикетке написано, что в ней содержится 5,0 об.% - то есть объемных процентов этилового спирта. Объемный процент чуть больше весового, значит, в этом пиве 4,35% весового алкоголя, то есть на 100 г напитка почти 4,5 г спирта. Легко подсчитать, что в полулитровой бутылке пива больше 20 г чистого спирта, разбавив который до крепости водки, получим почти 60 г всенародного напитка. А ведь в джин - тонике 9 об.%. Осталось заметить, что пивной алкоголизм уже стал проблемой. Благодаря огромному выбору легких напитков набирает обороты женский. Привыкание происходит быстро

благодаря приятному вкусу, незаметности действия малых доз, приятному состоянию расслабленности, возникающему моментально, ведь всасывание газированных напитков в кровь намного быстрее. Так что не обманывайте себя, сделайте свой выбор в пользу безопасных напитков, пока не поздно.

**Директор Московского НИЦ профилактики наркоманий Евгений Брюн рассуждает на тему, может ли принести вред ребенку, подростку, предложенный родителями, праздничный бокал вина:**

В 90 % случаев вред отражается на умственных, физических способностях ребенка, у оставшихся 10 % детей генетические особенности препятствуют утилизации алкоголя. **Кто даст гарантию, что вы не входите в эти 10%?** Бетти Форд, жена президента США, описывая свой случай алкоголизма, вспоминала, что мать во время простуды наливала ей в чай столовую ложку виски. Этого оказалось достаточно, чтобы у нее, уже взрослой, развился алкоголизм.

**Ты на улице, в компании друзей. Как проводишь время? Обязательно ли скрашивать его модными разрекламированными напитками? Делай выводы сейчас. Это твоя жизнь.**

На этой страничке мы анонсируем книгу, которая стала популярной и известной среди тех, кто хотел бросить курить, но не знал как это сделать.

Итак, знакомьтесь:

Аллен Карр

Легкий способ бросить курить

Главная мысль, красной нитью проходящая через все книги Аллена Карра — это искоренение страха. В самом деле, его талант и его усилия как писателя и терапевта направлены на то, чтобы помочь каждому справиться с тревогами и страхами, которые мешают жить полноценной жизнью и наслаждаться ею. Это ярко демонстрируют его книги, ставшие бестселлерами во многих странах мира: «Легкий способ бросить курить», «Единственный способ навсегда бросить курить», «Легкий способ похудеть», «Как помочь подростку бросить курить» и другие. В прошлом высококвалифицированный и весьма успешный бухгалтер, Аллен Карр был заядлым курильщиком и выкуривал по сотне сигарет в день. Эта привычка грозила разрушить всю его жизнь, пока в 1983 году после бесчисленных и безуспешных попыток бросить курить он наконец не открыл собственный способ раз и навсегда избавиться от этого пристрастия. Аллен Карр выработал собственную методику отказа от никотина, известную теперь всему миру как «Легкий способ бросить курить». Его метод, демонстрируя феноменальную эффективность, получил признание среди специалистов, приобрел широкую популярность и пользуется огромным успехом во многих странах мира. Книги Аллена Карра изданы более чем на двадцати языках во многих странах мира.. Предлагаем вам прочитать лишь небольшие отрывки из его книги.

«...Некоторые говорят, что курят только потому, что так делают их друзья. Вы действительно настолько глупы? Если так, то молитесь, чтобы ваши друзья не начали отрезать себе головы, чтобы исцелиться от головной боли!»

«...Курение — самая коварная, самая зловещая ловушка, созданная совместными усилиями человека и природы. Это единственная ловушка в природе, в которой нет никакой приманки, даже малюсенького кусочка сыра. Ловушка захлопывается не от того, что вкус сигарет восхитителен, а от того, что он отвратителен. Если бы вкус первой сигареты был приятен, прозвенел бы тревожный предупредительный звоночек, и как разумные существа мы поняли бы, почему половина взрослого населения систематически платит бешеные деньги за то, что травит самих себя. Но поскольку та первая сигарета была отвратительна, наш юношеский разум был вполне успокоен: мы-то никогда не пристрастимся к этому, так как не получаем от сигарет никакого удовольствия, а значит — сможем бросить, когда захотим.»

«...Принятие пищи и курение кажутся очень похожими, в действительности эти процессы — совершенно противоположны:

1. Вы едите, чтобы выжить и продлить свою жизнь, а курение сокращает ее.
2. Пища действительно приятна на вкус, и принятие пищи — действительно приятное переживание, которым мы можем наслаждаться на протяжении всей нашей жизни. Курение же предполагает вдыхание омерзительного и ядовитого дыма в свои легкие.
3. Принятие пищи не порождает голод, а облегчает его; в то время как первая сигарета кладет начало тяги к никотину, а каждая последующая — вовсе не облегчает эту тягу, а гарантирует, что вы будете страдать от нее всю оставшуюся жизнь.»

«...Курильщики не могут найти логической причины курения, но если возле них курит еще кто-нибудь, они уже не чувствуют себя настолько глупо.

Курильщики откровенно врут о своей привычке, не только другим людям, но и самим себе. Они вынуждены: если они хотят сохранить хоть какое-то самоуважение, им необходимо «промывать мозги» себе и другим. Они чувствуют потребность оправдать собственную зависимость не только перед самими собой, но и перед некурящими. Поэтому они всегда рекламируют иллюзорные преимущества курения.»

В заключение нам осталось сказать, если эта книга у вас вызвала хоть малейший интерес, то немедленно приступайте к ее поиску. **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ!** Ссылка на электронный адрес приводится ниже.

Публикуется по материалам [www.dkniga.ru](http://www.dkniga.ru)

«Аллен Карр. Легкий способ бросить курить»: *Добрая книга*; 2002

**Последняя страничка нашей газеты. Она посвящена игре. Игре как средству укрепления и преумножения здоровья, средству отказа от вредных привычек, средству, которое воспитывает здоровый образ жизни. В каком бы возрасте не находился читающий эти строки, мы приглашаем вас поиграть. А поможет нам в этом учитель физической культуры нашей школы Саитгафаров Р.Г.**

*Подвижные народные игры как исторически обусловленное общественное явление с давних пор составляют неотъемлемую часть жизни человека. Еще в древние времена игры носили не только развлекательный характер, но и лечебный. Считали, что это лучшее лекарство от всех недугов. Один из величайших медиков древности — римский врач Клавдий Галей прописывал своим пациентам вместо лекарств игру в мяч. Вот почему многие гимнастические школы располагались в термах (древнегреческих банях), где были и просторные залы для игр — сферистерии.*

*В более позднее время многие отечественные и зарубежные общественные деятели, педагоги и ученые, выражая передовые идеи в области воспитания, в том числе и физического, высоко оценивали подвижные игры в качестве одного из действенных средств физического воспитания, всестороннего развития человека, укрепления его здоровья и считали необходимым широко их использовать в системе обучения и воспи-*

*тания.*

*В настоящее время подвижные игры входят в школьную программу, они проводятся на уроках физкультуры, на переменах, в группах продленного дня.*

*Чем же объяснить то, что игры — одно из самых любимых занятий не только детей, но и многих взрослых?*

*Прежде всего тем, что даже самые простые подвижные игры воспитывают у ребенка чувство коллективизма, развивают силу, выносливость, ловкость, сообразительность, вырабатывают волю, характер, творческую инициативу, находчивость. Они способствуют и умению быстро ориентироваться в окружающей действительности. Игры, вынуждая мыслить наиболее рационально, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера, способствуют умственному развитию ребенка. Подвижные игры воспитывают самообладание, умение сдерживать свои эгоистические порывы.*

*В коллективных играх у детей развиваются*

*организационные навыки и настойчивость в достижении цели, ответственность перед товарищами за свои действия.*

*Подвижными играми можно заниматься не только на больших спортивных площадках, но и в маленьком дворике, на любой ровной площадке, в небольшом помещении. Они не требуют дорогостоящего инвентаря, сложных правил, специальной тактической и технической подготовки.*

*Благодаря разнообразности подвижных игр участник сам может регулировать нагрузку в соответствии со своими возможностями. Подвижные игры привлекают всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки и являются подлинно массовым, общедоступным средством их физического и нравственного воспитания.*

*Несмотря на то, что многие игры придуманы сотни и тысячи лет назад, они остаются такими же увлекательными, веселыми, интересными. Множество игр рождены в наше время.*

## Двенадцать палочек

Это усложненный вид прятков. На камень или сук кладется доска длиной 60-70 сантиметров, на один ее конец укладывают 12 палочек длиной 12—14 сантиметров. Кто-либо из игроков или водящий ударяет ногой по поднятому свободному концу доски. Палочки разлетаются в разные стороны, и водящий начинает их собирать. За это время все прячутся. Уложив все 12 палочек на конец доски, водящий отправляется на поиски. Каждый найденный выбывает из игры. Как только находится последний, водящий начинает игру снова, а последний приступает к розыску спрятавшихся.

## Золотые ворота

В игре участвуют от 6 до 20 человек. Выбирают двух игроков посильнее, те отходят в сторону и договариваются, кто из них будет "солнцем", а кто — "луной". Затем они становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя ворота. Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота. При этом они могут петь песню. Когда через ворота проходит последний, они закрываются — опускаются поднятые руки, и замыкающий оказывается между ними. Задержанного тихонько спрашивают, на чью сторону он хотел бы встать: "луны" или "солнца". Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через ворота, и снова последний попадает в группу "луны" или "солнца". Когда все игроки распределены, то устраивается перетяжка между двумя группами. При этом используется веревка, палка или игроки берут друг друга за пояс.

## Успей занять место

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет

два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

## Компас

На земле рисуют круг диаметром 2-3 метра. На расстоянии примерно 3 метра от окружности пишат (отмечают) стороны света, сверяя с компасом: С (север), Ю (юг), З (запад) и В (восток). Играющие становятся в круг спиной к центру и слушают команду руководителя: «Юг!», «Север!», «Запад!», «Восток!» Услышав, к примеру, команду «Север!», все должны повернуться в сторону севера. Игроки, стоявшие лицом югу, поворачиваются на 180°, другим достаточно сделать пол-оборота направо или налево.

Подаются различные команды, и играющие принимают соответствующее положение. Тот, кто ошибся (повернулся не в ту сторону), получает штрафное очко. Победителем оказывается набравший наименьшее число штрафных очков.

## Счет в кругах

Участники (6-8 человек) встают по кругу и по сигналу начинают считать от 1 до 70 (слева направо). При этом никто не пропускает своей очереди. Однако существует правило, что число, в состав которого входит цифра 7 или которое делится на 7, произносить нельзя, а надо сказать слово «мимо!». После этого счет (без задержки), продолжается. Назвавший запрещенную цифру выбывает, счет продолжает стоящий справа от него игрок. Постепенно круг становится все меньше.

*Беседовала Лукашенко Венера.*

«На школьном перекрестке»  
Учредитель:  
администрация Муниципальной  
общеобразовательной школы-интерната  
«Мыскаменская школа-интернат  
среднего (полного)  
общего образования»

Газета набрана и отпечатана в классе компьютерных и информационных технологий.  
Распространяется бесплатно.  
Редакционная коллегия: Лукашенко Венера, Шагизигамова Эльвина, Бочкарева Анна — учащиеся 10 класса  
Главный редактор: Р.А.Исманов.

Адрес редакции:  
ЯНАО, Ямальский район,  
поселок Мыс Каменный,  
улица Геологов дом 10  
e-mail: mysshkola@mail.ru