

## Как сохранить здоровье в холода

Зима — время, когда особенно важно следить за здоровьем. Снижение температуры, короткие дни и уменьшение солнечного света могут негативно сказаться на настроении и самочувствии.

В зимний период увеличивается риск заражения вирусными инфекциями. Это обусловлено изменением погодных условий: люди проводят больше времени в закрытых помещениях, реже бывают на свежем воздухе и чаще пользуются общественным транспортом. Также нехватка солнечного света приводит к снижению уровня витамина D в организме, который играет ключевую роль в нормальном функционировании клеток иммунной системы.

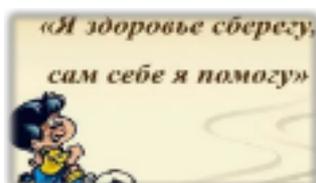
Чтобы снизить риск заражения, рекомендуется:

- ✓ регулярно проветривать помещения;
- ✓ ограничивать время пребывания в местах большого скопления людей;
- ✓ использовать средства индивидуальной защиты и антисептики после посещения таких мест;
- ✓ своевременно корректировать дефицит витаминов и минералов;
- ✓ соблюдать рекомендации лечащего врача при наличии хронического заболевания;
- ✓ вакцинироваться.

Переохлаждение ослабляет иммунитет, делает организм уязвимым для вирусов, бактерий и других инфекционных агентов.

Также в зимнее время года люди больше подвержены влиянию стресса. Чтобы справиться с ним и восстановить внутренний баланс, важно найти свои источники радости и вдохновения, уделять больше времени хобби или любимым занятиям.

Таким образом, в зимний период необходимо с особым вниманием подходить к своему здоровью, поддерживать физическую активность, правильно питаться. Берегите себя и оставайтесь здоровыми!



## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы рады снова приветствовать вас на страницах нашей школьной газеты «Радуга». Наша любимая газета будет выходить ежемесячно. В школьной газете будут отражаться новости школьной жизни, школьный юмор, интервью с интересными людьми, опросы. Также полную версию школьного издания можно прочитать на нашем школьном сайте: <https://sewerny.volgogradschool.ru/news>

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- ✓ Как сохранить здоровье в холода.....1 стр.
- ✓ Сталинград - символ Победы.....2 стр.
- ✓ Конкурс на тему проектов памятника участника СВО.....3 стр.
- ✓ Акция «Окопные свечи».....3 стр.
- ✓ Как не стать жертвой мошенников: советы для школьников.....4 стр.
- ✓ День здоровья.....5 стр.



Гасанов Руслан

## «Сталинград-символ Победы»

2 февраля в Северной школе прошел торжественный митинг, приуроченный к 82-й годовщине победы в Сталинградской битве. Это событие собрало учеников, учителей и жителей нашего села, которые пришли почтить память героев, отдавших свои жизни за свободу нашей страны.



Участники митинга, в числе которых были ученики разных классов, подготовили трогательные выступления. Дети читали стихи о Сталинградской битве и исполняли песни о Великой Отечественной войне. Их голоса наполнили школьный двор, заполнив атмосферу гордостью и уважением к подвигам наших предков.

Важным моментом митинга стала минута молчания в память о воинах, отдавших свои жизни в борьбе с фашизмом. Каждый смог отдать дань уважения тем, кто сражался за нашу свободу, и задуматься о значении мирного неба над головой. После митинга состоялось возложение венков к братской могиле, расположенной неподалеку от школы.

Ребята и односельчане бережно положили цветы, символизируя вечную память о тех, кто не вернулся с фронта. Этот жест стал олицетворением глубокой благодарности и уважения к жертвам войны.

Такое мероприятие важно для подрастающего поколения, ведь память о великих событиях и героях никогда не должна угасать. Мы должны помнить их подвиги и передавать эти знания следующим поколениям.



## Конкурс на тему проектов памятника участника СВО

МКОУ «Северная ОШ» приняла участие в разработке концепции памятника для участников СВО, который будет установлен на Мамаевом кургане. Учащиеся совместно с преподавателями создали идеи и проекты, в которых пытались отразить мужество и стойкость российских военнослужащих, а также связь между прошлым, настоящим и будущим. Новый памятник будет поистине народным, ведь его создание имеет большое значение для сохранения исторической памяти, а также служит напоминанием о героизме и подвигах российских солдат. Губернатор Андрей Бочаров выступил с инициативой задействовать молодежь в работе по созданию у подножия Мамаева кургана народного мемориала.

Важно, что при создании мемориала изучат все предложения учащихся, каждый станет причастным к итоговому проекту, что сделает его по-настоящему народным.



## Акция "Окопные свечи"

В МКОУ "Северная ОШ" под руководством педколлектива стартовала замечательная акция "Окопные свечи", в рамках которой обучающиеся 1-8 классов активно участвуют в изготовлении свечей для наших защитников. Эта Акция не только помогает солдатам, но и объединяет детей в благом деле, позволяя каждому внести свой вклад в общее дело.

### Что такое окопные свечи?

Окопные свечи — это небольшие свечи, которые используются на фронте для освещения и обогрева. Они помогают солдатам в условиях нехватки электричества и создают уют в трудные моменты. Изготовление таких свечей — это не только практическая помощь, но и символ заботы и поддержки, которую мы можем оказать тем, кто защищает нашу страну.

### Как проходит акция?

В рамках акции учащиеся школы собираются в группах, где под руководством учителей и родителей учатся изготавливать окопные свечи. Используя простые материалы, такие как парафин, фитили и контейнеры, ребята с интересом осваивают процесс создания свечей. Каждый участник вкладывает свою душу и тепло в каждую свечу, понимая, что они отправятся к нашим защитникам.

### Зачем это важно?

Участие в акции "Окопные свечи" не только позволяет детям проявить свои творческие способности, но и воспитывает в них чувство патриотизма и ответственности. Ребята понимают, что даже маленькие действия могут иметь большое значение. Каждая свеча — это не просто предмет, а символ поддержки и благодарности тем, кто стоит на защите нашей Родины.

Акция "Окопные свечи" — это отличный пример того, как дети могут объединиться ради важной цели. Мы гордимся тем, что наши ученики готовы помогать и поддерживать тех, кто стоит на передовой. Давайте вместе сделаем этот мир лучше и теплее для наших защитников!





## Как не стать жертвой мошенников: советы для школьников

В современном мире мошенничество стало довольно распространенным явлением. Особенно уязвимы в этом плане молодые люди, которые часто не подозревают о возможных опасностях. В этой статье мы расскажем, как не стать жертвой мошенников и защитить себя от их хитроумных схем.

### 1. Будьте осторожны с личной информацией

Не делитесь своими личными данными, такими как адрес, номер телефона или информацию о школе, с незнакомыми людьми, особенно в интернете. Мошенники могут использовать эту информацию для обмана.

### 2. Проверяйте источники

Если вы получаете сообщения или письма от незнакомых людей или компаний, всегда проверяйте их подлинность. Не переходите по ссылкам и не открывайте вложения, если не уверены в их безопасности.

### 3. Не верьте слишком хорошим предложениям

Если вам предлагают что-то слишком хорошее, чтобы быть правдой (например, легкие деньги за короткий срок), скорее всего, это мошенничество. Будьте внимательны к предложениям, которые кажутся слишком заманчивыми.

### 4. Используйте надежные пароли

Создавайте сложные пароли для своих аккаунтов и меняйте их регулярно. Используйте комбинации букв, цифр и символов. Не используйте одинаковые пароли для разных сайтов.

### 5. Обсуждайте с родителями или взрослыми

Если вы получили подозрительное сообщение или предложение, обсудите это с родителями или учителями. Они могут помочь вам оценить ситуацию и принять правильное решение.

### 6. Будьте осторожны на социальных сетях

Настройте свои аккаунты так, чтобы только ваши друзья могли видеть вашу информацию. Не добавляйте в друзья незнакомцев и не принимайте запросы от людей, которых вы не знаете.

### 7. Знайте о распространенных схемах мошенничества

Изучите наиболее распространенные схемы мошенничества, такие как фишинг (обман с целью получения личной информации через поддельные сайты) и мошенничество с выигрышами (когда обещают призы за небольшую плату). Зная о них, вы сможете лучше защищаться.

### 8. Доверяйте своей интуиции

Если что-то кажется вам подозрительным или вызывает сомнения, не игнорируйте свои чувства. Лучше перестраховаться и проверить информацию, чем потом жалеть о последствиях.

Защита от мошенников — это важный навык, который поможет вам избежать неприятностей. Будьте внимательны, осведомлены и всегда доверяйте своей интуиции. Помните, что лучше предотвратить проблему, чем решать её последствия. Берегите себя!



## День здоровья



21 февраля 2025 года, в рамках Года Защитника Отечества, мероприятий, посвященных 80-летию со Дня Победы в Великой Отечественной войне, в преддверии Дня защитника Отечества, в Северной школе прошел День Здоровья.

Спортивный праздник открыл специалист по спортивной работе МКУ СКДЦСМ «Вдохновение» выпускник нашей школы Манджиев Д.А.

Дмитрий Анатольевич поделился своими мыслями о том, что такие мероприятия помогают нам лучше понять важность защиты Отечества и формируют чувство патриотизма и мы всегда с гордостью будем говорить «Эта моя Родина, это моя Россия!»

В атмосфере единства, дружеского соперничества, спортивного азарта, гордости за героическое прошлое страны и уверенности в светлом будущем, учащиеся 5-8 классов приняли участие в спортивных состязаниях по шашкам, шахматам и настольному теннису.

В шашечном турнире победителем стал Белоглазов Матвей, который продемонстрировал отличные навыки и стратегическое мышление. Второе место заняла Данилова Маргарита, а третье место досталось Гасанову Руслану.

В шахматном турнире также блестяще выступил Матвей Белоглазов, снова заняв первое место. Вторую строчку на пьедестале занял Бадышев Герман, а третье место заняла Данилова Маргарита. Напряженные партии и захватывающие комбинации привлекли внимание всех присутствующих.

При подведении итогов большой любитель шахмат, Данилов Вячеслав Андреевич, высказал мнение, о достойном уровне игры ребят Северной основной школы, о целеустремленности желании думать, искать пути решения, о настойчивости наших учеников, указал на их ошибки.

Турнир по настольному теннису стал настоящим событием. Первое место вновь занял Белоглазов Матвей, подтвердив свои лучшие спортивные навыки. Второе место у Бадышева Германа, а третье место у Даниловой Маргариты. Быстрые реакции и точные удары сделали этот турнир особенно зрелищным.

Дорогие наши родители тоже не остались в стороне и приняли активное участие в соревнованиях по шашкам, в котором первое место было присуждено Даниловой Елене Сергеевне, второе место завоевала Рясина Вера Сергеевна, и третье место у Белоглазовой Галины Васильевны

Уважаемый гость, судья, Владимир Менкеевич Борисов, пожелал ребятам здоровья, дальнейших успехов в спорте, ведь спорт открывает нам красоту многообразия мира, дарит нам здоровье и силу!

Мы выражаем огромную благодарность нашему жюри: Борисову Владимиру Менкеевичу, Данилову Вячеславу Андреевичу, выпускникам школы: Манджиеву Дмитрию Анатольевичу и Шашлеевой Надежде Вячеславовне за их профессионализм и объективность в оценке соревнований. Поздравляем всех победителей и участников с успешным выступлением и желаем дальнейших побед! С наступающим Днем защитника Отечества

