

Закружила осень золотая...



Иванов Н.



Новосельцева Е.

Осень и зима

Две сестры ужасно непохожи:
Лица разные, характеры... Но всё же
Нам обе дороги, и обе нам важны,
Хотя они друг с другом
 нисколько не дружны.
Вначале старшая дождями проливалась,
Питала озами... Она всю старалась!
Но младшая ветрами докучать взялась,
Снегами, вьюгами... Ну, кажется, пропасть!
Но те же озы сугробами укрыты,
И ею все они нисколько не забыты...
А ты сестёр нам назови родных,
Сам удивившись, удиви других!



В этом выпуске:

Толерантность	2
О здоровом питании	3
Здорово питайся!	4
Безопасность в интернете	5-6



Самойлова Е.



Толерантность

В настоящее время стала актуальной проблема терпимого отношения к людям. Не секрет, что сегодня все больше распространяется среди молодежи недоброжелательность, озлобленность, агрессивность. Взаимная нетерпимость и культурный эгоизм через СМИ проникают в семью, школу. Поэтому нужно начать поиски эффективных механизмов воспитания в духе толерантности.

Толерантность – это, по сути, терпимое отношение к другим и другому(к иномыслию, к людям, их взглядам, поведению, к критике ими своих идей, позиций и действий и т.д.). Основа этой человеческой добродетели – признание права на отличие.

1995 год по инициативе ЮНЕСКО был объявлен Международным годом Толерантности. "Толерантность (от лат. tolerantia — терпение) — это уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений

человеческой индивидуальности. Представители более чем 185 стран согласны с этим.

Проблема культуры общения – одна из самых острых в школе, да и в обществе в целом.



другу, что очень непросто.

Для того, чтобы ближе познакомиться с понятием толерантности в нашем лицее проводятся классные часы в разных формах: викторины, игровые тренинги и т.д. В ходе мероприятий ребята оценивают степень своей толерантности, учатся взаимопониманию и уважению..



**Мир удивителен
в своём разнообразии**





О здоровом питании



7 ноября в МБОУ «Лицей» Политэк» г. Волгодонска прошёл конкурс агитбригад на тему «Здоровое питание».

Идеей конкурса - показать, ценность отношения к своему здоровью и ответственности за свои поступки и поведение.

В нем участвовали 7 и 8 классы. У всех были разные и, в то же время, достойные номера, но жюри выбрали всего три класса - победителя.



исполнили песню, посвящённую здоровому образу российских граждан.

Второе место занял 8-б класс. Ребята сделали сценку, в которой принял участие весь класс. Дети

те пели, делали физические упражнения и рассказывали стихи.

Третье место занял 7-в класс. В их сценке участвовал даже их классный руководитель – Евгения Викторовна.

Дети переделали «Сказку о царе Султане» А.С. Пушкина в сказку о здоровом питании, где третья сестрица занималась спортом, а две другие обожали «фаст фуд» и заниматься «ничегонеделаньем».



Традиционное мероприятие показало, что агитбригадное движение живёт и развивается, что оно никогда не потеряет своей актуальности и новизны.





Здорово питайся!

Здоровое питание очень важно для всех, а особенно для нас школьников. Наш рацион должен сочетаться с нашим метаболизмом (энергетическим обменом). Все мы сейчас заняты самыми разнообразными делами, которые подстерегают нас не только в школе, но и за ее пределами. Эти дела требуют значительных усилий и большой траты времени. Конечно, такие нагрузки сказываются на нашем здоровье как физическом, так моральном. Поддержать свой организм нам поможет здоровое питание, которое соблюдать не составит труда.



Что касается **режима питания**, он зависит от времени обучения. Для тех, кто занимается в

А для тех, кто обучается во вторую смену:

первую смену,	Завтрак	—	8-00
оптимальным	Обед	—	12-30
будет такой	Полдник	—	15-00
режим:	Ужин	—	20-00 – 20-30

1 завтрак :

7-00 — 7-30

2 завтрак:

10-30 — 11-00

Обед :

14-00 — 15-00

Ужин:

19-00 — 20-00

Промежутки между приемами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.

Это были несколько правил правильного питания школьников и студентов. Соблюдая их вы сможете правильно питаться, что будет способствовать вашему здоровью и хорошему настроению.



Диетологи советуют питаться дробно, то есть перекусывать между основными приемами пищи. Школьникам следует питаться не менее 4-х раз в день, а завтраки, обеды и ужины должны включать в себя горячие блюда. Также составляя свой рацион нужно учитывать баланс важных питательных веществ и витаминов.



Безопасность в Интернете



Мы все сейчас пользуемся Интернетом. Возможности этой глобальной сети безграничны. Но не всегда работа в Интернетом безопасна, так как существуют угрозы, подстерегающие пользователя на просторах сетевого мира. Вот несколько из них:

1. **Веб-сайты**, использующие уязвимости в современных браузерах для загрузки потенциально опасного кода. Как правило не обязательно для атаки использовать вновь созданный сайт. Злоумышленники могут атаковать и с благопристойных сайтов, взломав их защиту.

2. **Перехват конфиденциаль-**

ной информации. Чаще всего пользователи не пользуются специальными средствами защиты данных или шифрования. Если Вы занимаетесь обычным серфингом по интернету, то возможно оно Вам и не нужно, но если Вы что-то покупаете через интернет, осуществляете банковские операции с

ценными бумагами, то дополнительная защита просто необходима.

3. **Вредоносные программы.** Это наиболее распространенный вид злодеяния, приносящий немало проблем. Вы загружаете фильм, необходимую программку, картинку, иной любой контент – а получаете целый мешок неприятностей.

4. **Фишинговые сайты.** Это сайты внешне очень похожие на популярные сайты социальных сетей, банковских учреждений, почтовых сервисов. Им от Вас нужно только одно – Ваши учет-

ные данные. Помните фишинг – это не просто иноязычное слово, за ним кроется очень опасное явление, которое может лишить Вас не просто плохого настроения от взломанной странички в соц.сети, фишинг может лишить вас всех ваших денежных накоплений..

5. **Фальшивые интернет-магазины.** Тут, думаю, объяснять много не нужно, просто купи, внеси предоплату, а товара не получишь... никогда.

6. **Спам.** Наверное, каждый из вас слышал и знает, что такое спам. Абсолютно согласен с мнением, что лет 5-10 назад спам можно было считать чумой нашего века. Слава Богу стражи порядка в интернете не дремлют, да и прогресс не стоит на месте. Тем не менее, нам все равно неприятно когда на почту приходят нежелательные сообщения. Иногда и очень опасные.

7. **Хамство, оскорбления и многое-многое другое.** Для взрослых людей здесь все понятно, мы встречаем это не только в интернете, но и на улице. А вот для подрастающего поколения не так хорошо знают как нужно действовать при столкновении с этим и др.

Как обеспечить безопасность в Интернете?

Информация, распространяемая по глобальной сети, может быть защищена в случае применения специальных программ и утилит, обеспечивающих контроль и блокировку от разного рода потенциальных угроз. Чаще всего используется такой софт, как: Антивирусные программы; Утилиты для блокирования червей; Антиспамовые контроллеры; Облачные сервисы; Родительский контроль.





Безопасность в Интернете

Правила работы в сети Интернете:

1. Не входите на незнакомые сайты.
2. Если к вам по почте пришел файл Word или Excel, даже от знакомого лица, прежде чем открыть, обязательно проверьте его на вирусы.
3. Если пришло незнакомое вложение, ни в коем случае не запускайте его, а лучше сразу удалите и очистите корзину.
4. Никогда не посылайте никому свой пароль.
5. Старайтесь использовать для паролей трудно запоминаемый набор цифр и букв.
6. При общении в Интернет не указывайте свои личные данные, а используйте псевдоним (ник)
7. Без контроля взрослых ни в коем случае не встречайтесь с людьми, с которыми

- ми познакомились в сети Интернет.
8. Если в сети необходимо пройти регистрацию, то должны сделать ее так, чтобы в ней не было указано никакой личной информации.
 9. Не всей информации, которая размещена в Интернете, можно верить.
 10. Не оставляйте без присмотра компьютер с важными сведениям на экране
 11. Не сохраняйте важные сведения на общедоступном компьютере.



1. Помните о том, с кем вы общаетесь!
2. Общаясь в Сети, следуйте тем же правилам общения с другими людьми, которым вы следуете в реальной жизни.
3. Помните, что вы находитесь в киберпространстве!
4. Бережно относитесь ко времени и мнению других людей. Не дергайте других пользователей по пустякам!
5. Старайтесь выглядеть достойно в глазах своих собеседников!
6. Не пренебрегайте советами знатоков и делитесь своими знаниями с другими!
7. Сдерживайте страсти.
8. Относитесь с уважением не только к своему личному пространству, но и к чужому.
9. Не публикуйте информацию из личных писем без согласия их отправителей.
10. Не рассылайте свои письма одновременно на сотни адресов.
11. После того как напишете письмо, перечитайте его.
12. Будьте терпимы к недостаткам окружающих вас людей!



Безопасный интернет!

Памятка родителям для защиты ребенка от нежелательной информации в сети

Объясните своему ребенку, что:

- при общении использовать только имя или псевдоним (ник);
- номер телефона, свой адрес, место учебы нельзя никому сообщать;
- не пересылать свои фотографии;
- без контроля взрослых не встречаться с людьми, знакомство с которыми завязалось в Сети.

Обязательно расскажите о правах собственности, о том, что любой материал, выставленный в Сети, может быть авторским. Неправомочное использование такого материала может быть уголовно наказуемым.

Поясните, что в сети, несмотря на кажущуюся безнаказанность за какие-то проступки, там действуют те же правила, что и в реальной жизни: хорошо - плохо, правильно - не правильно.

Используйте современные программы, которые предоставляют возможность фильтрации содержимого сайтов, контролировать места посещения и деятельность там.

Научите детей следовать нормам морали, быть воспитанными даже в виртуальном общении.



Внимательно относитесь к вашим детям!

Ответственный за выпуск:

Этвеш София;

Над выпуском работали:

Поспелов Кирилл;

Новосельцева Елизавета;

Иванов Николай;

Устинова Анастасия;

Самойлова Елизавета.

Куратор: Бондаренко Л.И.

Учредитель: МБОУ «Лицей - «Политэк»

г.Волгодонска

Адрес: г. Волгодонск; пр. Мира 47

<http://politek1.ucoz.ru/>

