

# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Сегодня в номере:

*«О, спорт, ты – мир» ... стр. 2-3*

*День неизвестного Солдата... стр. 3*

*День Матери... стр. 4*

*Встреча с чемпионом... стр. 4-5*

*Шевели извилинами... стр. 6*

*Безопасность... стр. 7*

**ДЕКАБРЬ 2021**





3.12.2021 в рамках Спартакиады Специальной Олимпиады проходили соревнования по снегоступам. Нашу школу на дистанции 400 метров представлял Медведев Даниил, ученик 8 а класса.

Бег на снегоступах — относительно молодой для России вид адаптивного спорта, который есть только в программе Специальной Олимпиады. Соревнования проводятся на всех уровнях — от местного до международного.

Мы попросили учителя физкультуры Дмитрия Геннадьевича Шахматова - тренера Даниила рассказать подробнее об этом виде спорта читателям нашей газеты.

- Дмитрий Геннадьевич, расскажите, что такое снегоступы, откуда они взялись?

— В высокогорных районах Австрии, Франции, Италии, в снежных лесах Канады местные жители с древних времен передвигались с

помощью снегоступов. Их удобно использовать на спусках и подъемах, в труднопроходимых лесах. Они отлично подходят для передвижения по глубокому снегу на сложных маршрутах. Принцип их изготовления



прост. На округлый большой каркас натягивали сеть и получали широкую подошву, похожую на теннисную ракетку без ручки. Современные снегоступы изготавливают из легкого пластика. Специальные ботинки не нужны! Подойдет любая спортивная обувь.

— Дмитрий Геннадьевич, откуда пришла идея сделать бег на снегоступах — одной из дисциплин Специальной Олимпиады?

— Бег на снегоступах пришел в адаптивный спорт из США. Когда столкнулись с зимними видами спорта, оказалось, что освоить технику лыжного хода могут далеко не все люди с особенностями

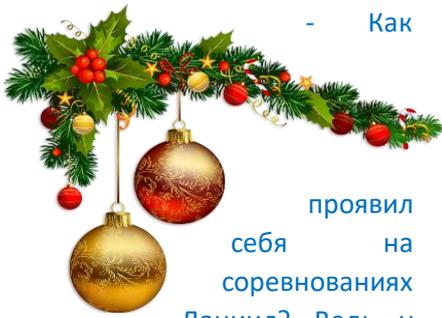
развития. Со снегоступами все проще. Чтобы передвигаться на них, не нужны особые навыки, дорогостоящая экипировка и горные склоны. Дети бегут на обычном четырехсотметровом стадионе. Дорожки готовят с помощью снегоукладочных машин.

— Какие дистанции бегут атлеты?

— Разные. Начиная от 25 и до 400 метров. Дистанции подбирают в зависимости от возможностей спортсменов. Есть категория детей с тяжелыми диагнозами. Им сложно бежать на длинных дистанциях. Но ведь мы и не требуем от них рекордов. Главное, чтобы двигались, участвовали в спортивной жизни, познавали мир.

Бег на снегоступах - это отличная физическая нагрузка. Прогулка в снегоступах — хорошая фитнес тренировка. Бежать в них труднее, чем в обычных кроссовках: поэтому развивается выносливость и координация.





- Как проявил себя на соревнованиях Даниил? Ведь у него не было возможности потренироваться, в нашей школе нет снегоступов.

-Даниил во время соревнований проявил волевые качества профессионального спортсмена. Несмотря на полученную во время пробега травму ноги, нашел в себе силы и финишировал третьим .  
-Спасибо большое, Дмитрий Геннадьевич, за интересный рассказ. Мы поздравляем вас

и Даниила с победой и желаем



дальнейших спортивных побед.

## «Имя твое неизвестно, подвиг твое бессмертен»

### 3 декабря – День Неизвестного Солдата



Памятный день в честь Неизвестного Солдата начали отмечать в нашей стране совсем недавно, с 2014 года. Он посвящен всем погибшим в войнах защитникам России, имена которых установить не удалось.

В этот день в 1965 году, когда отмечалась четверть века разгрома немецко-фашистских захватчиков в битве под Москвой, в Александровский сад перед Кремлевской стеной перенесли останки Неизвестного Солдата, погибшего при обороне российской столицы и похороненного в районе Зеленограда, на 41-м

километре по Ленинградскому шоссе.

С тех пор 3 декабря принято чтить память всех погибших за Родину бойцов, чьих имен мы, к сожалению, не знаем. Они отдали жизни в военных конфликтах на территории нашей страны или за рубежом.

Теперь жители современной России отдадут им дань уважения и признательности за их воинскую доблесть. Люди приходят с цветами к мемориалам, местам захоронений павших бойцов, к Вечному огню.

В нашей школе прошли уроки памяти, на которых нам рассказывали о подвигах наших предков, павших за Отчизну.

Учитель истории А.В. Карасев с учащимися 7 а класса провел мероприятие

у монумента Вечной Славы на Площади Победы солдатам, погибшим в годы Великой Отечественной войны. Педагог рассказал о том, какой вклад внесли минусинцы в победу в Великой Отечественной войне.

Всем мы благодарны Неизвестному Солдату,



отдавшему жизнь ради потомков, то есть ради нас. Давайте постараемся быть достойными своих предков и не забывать об их подвиге!



## День матери

*Мама — первое слово,  
Главное слово в каждой судьбе.  
Мама жизнь подарила,  
Мир подарила мне и тебе.*



Из поколения в поколение для каждого человека мама — самый главный человек в жизни. Становясь матерью, женщина открывает в себе лучшие качества: доброту, любовь, заботу, терпение и самопожертвование.

Среди многочисленных праздников, отмечаемых в России, День матери занимает особое место. Это праздник, к которому никто не может остаться

равнодушным. В этот день хочется сказать слова благодарности всем Матерям, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку.

Спасибо вам, родные! Пусть каждой из вас говорят теплые слова ваши любимые дети! Пусть на их лицах светится улыбка и



радостные искорки сверкают в глазах, когда вы вместе!

Ребята нашей школы, члены самоуправления «Территория школы» под руководством Л.Н. Чахловой, подготовили и провели концерт к этому трогательному дню.

## Гордость земли Минусинской.

### Встреча с чемпионом мира по боксу Марком Петровским.

В конце ноября в нашей школе произошло событие, которое надолго запомнится всем нам. В нашу школу, на встречу с ребятами приезжал Марк

Петровский. Для тех, кто не знает – Марк Петровский, наш земляк, боксер, выступающий в супертяжелом весе. Благодаря победе Марка на

Чемпионате мира по боксу 2021, наша страна впервые за 18 лет поднялась на первую ступень пьедестала.



Мы узнали о встрече заранее и очень волновались. Всем хотелось задать свой вопрос Марку Вячеславовичу - ведь не каждый день можно воочию увидеть чемпиона, прикоснуться к чемпионскому поясу. Каждый представлял Марка по-своему, но, думаю, никто не ожидал

увидеть скромного, улыбающегося молодого человека. Напряжение, которое было впервые минуты встречи, сразу пропало. Марк с удовольствием отвечал на все наши вопросы – про спорт, учебу, дисциплину, любимых домашних животных и многое другое. Вместе с чемпионом на нашей встрече был и его первый тренер, который рассказал про первые шаги своего воспитанника в спорте. Было очень интересно. А после разговора, все желающие



могли сфотографироваться и получить автограф чемпиона.

*Татьяна Инешина и  
Ангелина Олейникова,*

*учащиеся 9 а класса*



### *Дорогие наши читатели!*

В канун нового года принято анализировать результаты уходящего года и ставить цели на будущее. Грядущий год по восточному календарю – год тигра. По Фен Шюю – это символ зажиточности и богатства. Но вовсе не обязательно придерживаться

китайского учения, чтобы возлагать на Новый год большие надежды и финансовые ожидания. Ставьте перед собой великие цели! Не бойтесь двигаться вперед, преодолевая трудности с достоинством и терпением, и пусть Ваши труды будут вознаграждены по достоинству!  
Коллектив газеты **«Большая**

**перемена»** желает вам оптимизма, силы духа, решимости, счастья и гармонии в том, чему Вы себя посвящаете!







# Правила зимней безопасности



Здоровье  
детей



## РАЗВЛЕЧЕНИЯ БЕЗ ВРЕДА

Санки, лыжи, коньки - самые любимые развлечения зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно ли прикреплено оно к ногам, а коньки, соответствуют ли размеру ноги.

Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребенок должен понимать, что, катаясь с закрытыми глазами, он может столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу: перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

Игра в снежки - еще одна зимняя забава, но она может привести к повреждениям глаз, поэтому нужно беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.





## ОБМОРОЖЕНИЕ

Обморожение можно запросто получить в любое время года. Особенно если находиться длительное время на морозе, под холодным ливнем или попасть под сильный ветер. Также важную роль играет влажность воздуха: чем она ниже, тем больше шансов обморозиться.

В основном страдают уши, нос, щеки, кисти рук и стоп, пальцы на руках и ногах. Наш организм, прежде всего, старается защитить от переохлаждения жизненно важные органы, и только потом щеки и уши. Чтобы не допустить переохлаждение, можно носить специальное термобелье, которое не даст замерзнуть в зимнюю стужу.

Придерживайся следующих правил:

- Никогда не надевай промокшую насквозь обувь и сырую одежду на улицу.
- Ребенку полезно быть на свежем воздухе, но только не во время болезни. Лучше полечиться некоторое время дома, чтобы не получить осложнение.
- Активно двигайся, если чувствуешь, что начинаешь замерзать. Постарайся расслабиться и унять дрожь.
- Не переставай двигаться, даже когда согреешься. Иначе можно снова замерзнуть.





## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДОЁМАХ

Каждую зиму реки, пруды и озера покрываются «ледяной корочкой». Эти места так и манят детей поиграть в хоккей, покататься на коньках или просто погулять. Кажется, что лед очень толстый и безопасный и ни за что не сломается. Но на самом деле это вовсе не так, ведь вода замерзает неравномерно. В местах, где в водоем впадают ручьи, реки, и в середине лед еще тонкий и хрупкий, а по краям – гораздо толще. Может случиться и такое, что даже толстый лед не выдержит веса группы людей. В итоге можно оказаться в ледяной воде или еще хуже – попасть под лед.

### Правила поведения на замерзших водоемах:

- для зимних игр есть специально отведенные места (каток, горки). Заледенелые водоемы лучше обходить стороной.
- если наступить на тонкий лед, он непременно затрещит. В такой ситуации нельзя паниковать и делать резких движений. Необходимо спокойно и как можно быстрее добраться до берега, но ни в коем случае не бежать. Если лед под ногами продолжает трескаться, аккуратно ляг на живот и ползи к берегу.
- необходимо соблюдать особую осторожность на льду в период оттепелей, когда даже зимний лед теряет свою прочность.



## ОСТОРОЖНО: ГОЛОЛЁД!

### Основные правила передвижения в гололед

1. Старайся обходить скользкие участки дороги. Лучше потратить лишние пять минут, чем рисковать своим здоровьем. Если такой возможности нет, иди по льду очень осторожно и медленно, ступая на всю подошву.
2. Если ты все-таки поскользнулся, постарайся присесть. Так высота падения будет меньше, а удар слабее.
3. Падение на спину может привести к различным травмам позвоночника. Во время такого падения нужно как можно быстрее сгруппироваться (округлить спину и подвести колени к груди) и постараться упасть на бок.
4. Носи малоскользкую обувь. Для дополнительной безопасности подошву можно потереть наждачной бумагой или наклеить кусочки пластыря. Подошву нужно предварительно намочить и высушить.
5. При переходе через проезжую дорогу будь особенно внимателен. Автомобили не могут быстро остановиться в гололед, даже если водитель видит тебя. Убедись, что транспорт остановился, и только тогда начинай движение. Переходи дорогу по пешеходному переходу.



Над выпуском работали: главный редактор- Беляева Е.Е. Творческий коллектив учащихся 6 а класса и классный руководитель Ким К. газета "Большая перемена" выходит один раз в два месяца с сентября 2015 года. Тираж 2 экземпляра.

