

## НАУКА, ЯКУ МОЖНА ПРОЧИТАТИ ЛИШЕ СЕРЦЕМ

Творець дав людині допитливий розум, уміння аналізувати, порівнювати та робити висновки. І чим більше людина отримала знань про природу, її закони та механізми, тим могутнішою вона себе уявляла. Людство протягом своєї історії вступало в протиборство з природою, що спричинило кризові ситуації.

Земля дідів і прадідів наших – наша Батьківщина. На ній жили і виростили наші батьки, на ній зробили свої перші кроки і ми, на ній зростали нові покоління людей. Але в часи наших дідів і прадідів не виникало серйозних екологічних проблем.

Наші пращури жили в гармонії з природою, не шкодили їй, тому були здоровими і заповіли нам шанувати її. Народна мораль забороняла нищити природу, її рослинний і тваринний світ, забруднювати воду. Задумаймося, який глибокий зміст у народних прислів'ях та приказках „Не плюй в криницю, доведеться води напиться”, „Не рубай гілки, на якій сидиш”.

Любов до природи не виражається тільки в замилюванні її красою, а й, насамперед, у турботі про збереження і примноження природних багатств.

Однак, як не прикро, саме від людей природа терпить як найбільше, інколи доводиться спостерігати, як діти видовбують цибулини підсніжників, знищують рослини, які занесені до Червоної Книги України.

Та й забрудненість повітря, шкідливі звички негативно позначаються на здоров'ї людей.

Учні закликають: усім світом боротися проти знищення природи, думати про те, як зберегти воду і повітря чистими, як посадити сади по всій Україні, як знову прикрасити барвистими квітами нашу землю. Кожна свідомо людина повинна щоденно показувати приклад дбайливого ставлення до природи, займатися озелененням території, не засмічувати струмочки, не руйнувати мурашники і пташині гнізда, вчасно зупинити того, хто нищить природу. Треба серцем сприймати і дбати, щоб ніколи не замовкав хор травневого ранку, вічно шуміли над нами крислаті дуби, ніжним рожевим квітом веселилися яблуні, співали пісні солов'ї, бо **Природа – це наука, яку можна прочитати лише серцем!** Така провідна ідея була вечора-диспуту, який організували та провели мешканці гуртожитку під керівництвом вихователя Лукашук Р. М.

## Ми, учні «Острозького ВПУ», ведемо здоровий спосіб життя

У березні місяці в нашому училищі проводився фестиваль „Молодь обирає здоров'я” у програму якого входили: конкурс плакатів і фотографій, конкурс літературно-музичних композицій, виховні години, бесіди, відеотренінги.

Під час проведення заходів висвітлювались проблеми, які заважають молоді вести здоровий спосіб життя. У своїх композиціях ми висміювали курців, п'яничок, ледацюг та знайомили зі способами боротьби з цими проблемами, закликали до участі у спортивних секціях, розповідали про здорове харчування, про негативні наслідки алкоголю та наркотиків.

Одною з непоганих композицій, де учні дійсно розкрили проблему паління та алкоголю, травматизму та різних захворювань, були композиції групи № 4 та №23. Також різносторонніми були представлені також і фотографії учнів нашого училища, які дійсно ведуть здоровий спосіб життя: відпочинок на свіжому повітрі, участь в культмасових заходах, заняття спортом і туризмом в літній та зимовий періоди, змагання, спартакіади, конкурси з різних видів спорту. Ми сподіваємося, що проведений тиждень в училищі дасть свої позитивні результати і молодь ще більше буде займатися спортом, відмовиться від шкідливих звичок та буде дбати про своє здоров'я.



*Підготував Пуц Валерій, група №14*

## Гармонія між тілом і духом

Я займаюсь паркуром. Цей вид спорту дуже популярний серед сучасної молоді. Але, водночас, він є дуже небезпечним, так як деякі трюки є дуже складними, особливо сальто на 360°. Паркур не вчить використовувати які-небудь засоби, пристосування або зброю, а дозволяє розвивати навички поведінки в екстремальних умовах, в умовах «тут і зараз». Дерева, стіни, дахи, поручні – це звичайні перешкоди трейсера. У житті ми можемо зіткнутися з будь-якою перешкодою в будь-яких умовах. Тому вкрай важливі швидкість реакції, вміння оцінювати обстановку і свої можливості. Досвід подолання своїх страхів, невпевненості, отриманий шляхом безлічі тренувань, навчить тебе бачити шлях скрізь. Отвори в стінах, за які ти успішно зможеш зачепитися, виступи, яких не пропустять твої ноги, провалля, через які тобі не складе труднощів перестрибнути — ось результат сканування місцевості трейсером (трейсерами стали називати людей, які займаються паркуром; від франц. *tracieur* — той, хто прокладає шлях). Для того, щоб справитися з будь-якою ситуацією, необхідно розвиватися в цілому ряді дисциплін. Перш за все, необхідно пізнати себе, прагнучи створити гармонію між тілом і духом, оцінити свої нинішні можливості і почати боротися з своїми недоліками, страхами. Прекрасним способом виховання духу є єдиноборства, де напрацьовується прагнення перемагати. Для розвитку навичок переміщення допомагають легка атлетика, скелелазіння, гімнастика, а також медицина. У звичайному для себе ритмі я можу перетинати міські простори, лісові масиви, оскільки мені цього хочеться, але з умовою - не заважати життю інших людей.



У зв'язку з популяризацією паркуру відбувається розширення зацікавленої аудиторії в даній фізичній дисципліні. Паркур – це дисципліна, що представляє собою сукупність навичок володіння тілом, які в потрібний момент можуть знайти застосування в різних ситуаціях людського життя. Основні фактори, що

використовуються трейсером, сила і вірне її застосування, вміння швидко опинитися в певній точці простору, використовуючи лише своє тіло. Головну ідею паркуру виразив Давид Бел: „Немає кордонів, є лише перешкоди і будь яку перешкоду можна подолати”. Основним обмеженням в паркурі є заборона на застосування акробатичних елементів.

*Шупер Р.,учень гр.№14*

## Група № 14. Три роки в училищі

Ми розпочали навчання 1 вересня 2010 року. З початку навчання ми познайомилися з викладачами та учнями групи. Потім з класним керівником Полуховичом Василем Михайловичем та майстром виробничого навчання Пізніур Володимиром Миколайовичем. Обрали актив групи. Протягом трьох років навчання група активно приймала участь у різних масових заходах та займала призові місця. Два роки поспіль виходили переможцями у змаганні на кращу навчальну групу. Кожного року в нас змінювався класний керівник, але на групу це ніяк не вплинуло. Навчання в ДПТНЗ „Острозьке ВПУ” нам дуже подобається. Училище дало не тільки знання з різних професійних і загальноосвітніх предметів, а й навчило нас самостійно вирішувати проблеми. За що ми дуже вдячні.

*Підготували Залюбівець Юрій та Пуц Валерій, група № 14.*

## Віддана праця на благо країни

*«Молоко може замінити будь-який продукт,  
але немає такого продукту, який би замінив молоко»*

*К. Еклз, американський вчений*



Найкращим у світі продуктом називала молоко й Марія Харитонівна Савченко – доярка і бригадир, новатор колгоспного виробництва, заслужений працівник сільського господарства УРСР, двічі Герой Соціалістичної Праці, яка свого часу доклала багато зусиль для збереження виведеної в передвоєнні роки Лебединської бурої породи великої рогатої худоби. Марія Савченко народилася 27 квітня 1913 р. у селянській сім'ї на Сумщині (с. Токарі). Закінчила курси лікнепу. А 1966 р. закінчила Маловисторопський сільськогосподарський технікум. У 1929 – 1936 рр. працювала в колгоспі «Червона Зоря» (Лебединського р-ну Сумської обл.) на польових роботах, у 1936 – 1941 – телятницею, у 1944 – 1961 рр. – дояркою. У роки Великої Вітчизняної війни брала активну участь в евакуації великого стада корів племінної Лебединської породи до Вольського р-ну Саратовської обл.

Савченко М.Х., яка отримала в 1947 р. від кожної з 8 закріплених за нею корів по 5810 кг молока, присвоєно в 1947 р. звання Героя Соціалістичної Праці. Доярка своєю невтомною працею прославила рідний колгосп і район на всю країну. Наприкінці 50-х рр. Марія Савченко довела надої молока до 8 905 кг від однієї корови, за що в 1958 р. їй вдруге присвоєно звання Героя Соціалістичної Праці.

З 1962 р. Марія Харитонівна займала посаду завідуючої фермою колгоспу ім. Леніна (Лебединського р-ну). На базі молочнотоварної ферми, яку очолювала Савченко, після війни було створено обласну школу передового досвіду, у якій переймали досвід кілька тисяч молодих доярок області та республіки. Протягом багатьох років вона була ініціатором соціалістичного змагання серед тваринників області за 5-тисячні надой молока. Марія Харитонівна охоче ділилася передовим досвідом роботи з колгоспною молоддю.

Нагороджена трьома орденами Леніна, орденами Жовтневої революції та Трудового Червоного Прапора, двома медалями Серпа і Молота; Двічі Герой Соціалістичної Праці. 12 травня 2005 р. Марія Савченко пішла з життя. На батьківщині Марії Харитонівни, біля санаторія «Токарі», встановлено бронзове погруддя видатної українки. Поряд з фермою, де вона працювала, було відкрито музей. На превеликий жаль, після розпаду Радянського Союзу ні від ферми, ні від музею нічого не залишилося.

## 24 березня – Всесвітній день боротьби з туберкульозом

Туберкульоз – це хронічне інфекційне захворювання, дуже різноманітне за проявами, які викликають мікроби – мікобактерії, їх ще називають туберкульозними паличками або паличками Коха.

Туберкульозні палички вражають органи дихання (легені, бронхи, гортань), кишечник, статеві органи, кістки, шкіру тощо.

В Україні в 1999 році захворіло на туберкульоз 21 тисяча осіб, померло 7 тисяч. Зареєстровано близько 600 тисяч хворих на туберкульоз. Оскільки за критеріями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) — якщо кількість хворих перевищує 0,5 % від загальної кількості населення, то оголошується епідемія туберкульозу у всьому світі (в Україні зафіксована епідемія цієї недуги). Щогодини туберкульозом заражалися троє жителів нашої країни, щогодини вмирає один хворий, а всього хворіє 1,5% населення. З'явилася нова небезпечна форма хвороби – хіміорезистентний туберкульоз, тобто він чутливий до дії лікарських препаратів.

Виділяють дев'ять симптомів захворювань на туберкульоз: кашель упродовж трьох і більше тижнів; кровохаркання; біль у грудній клітці; погіршення апетиту; зниження маси тіла; втома і слабкість; лихоманку; задишку. Особливо типові ці прояви у дітей, які захворіли на туберкульоз: дитина стає млявою, блідою, погано їсть, худне, з'являється температура (37,0 – 37,3°С), змінюються лімфатичні вузли. При наявності одного або кількох із цих симптомів необхідно пройти флюорографію органів грудної клітки та обстеження у терапевта або у фтизіатра. Проте більшість людей має велику опірність до туберкульозу, зумовлену комплексом вроджених і набутих механізмів захисту, рівнем імунітету. І, якщо своєчасно звернутися до лікаря і провести повний курс ефективного лікування, то туберкульоз виліковний.

*Пуц Валерій, група № 14.*

## Що таке здоров'я?

Його не можна купити і можна в одну мить втратити. Це найцінніший дар людям від самої природи. Його постійно бажать один одному при зустрічі, його потрібно берегти, бо без нього нікуди. Звичайно, мова йде про здоров'я.

Здоров'я – це стан живого організму, при якому всі внутрішні і зовнішні органи справно виконують свої функції. Здоров'я - це відсутність хвороб, нездужань, болю. Здоров'я

дарує бадьорість, оптимізм, і гарний настрій, а все разом – це запорука успішного і щасливого життя.

Людське здоров'я – якісна характеристика, яку складають наступні показники:

- антропометричні (вага, зріст, об'єм грудної клітки);
- біологічні (вміст гормонів, лейкоцитів, хімічних і мінеральних речовин в організмі);
- фізичні (гострота слуху, зору, температура тіла, частота пульсу, артеріальний тиск);
- нервово-психічні (нервова система, психіка, психологія).

По кожному з перерахованих вище параметрів розроблені норми. Якщо показники знаходяться в діапазоні медичної норми, значить людина здорова. У разі відхилень від норм – робиться висновок про загрозу здоров'ю.

Вважається, що людське здоров'я перш за все залежить від способу життя. Здорове харчування, якісний сон, помірні заняття фізичними вправами, часті прогулянки на свіжому повітрі, відсутність шкідливих для організму звичок і стресів – це основні чинники здоров'я. Крім того, накладають на здоров'я відбиток і спадкові чинники, а також екологічні (стан навколишнього середовища, в якому перебуває людина).

Чималу роль у здоров'ї нації відіграє політика охорони здоров'я. Важливо, щоб кожна держава світу виділяла необхідні кошти на охорону здоров'я, боротьбу з екологічними забрудненнями.

У східній філософії найважливішим фактором людського здоров'я є правильне мислення, оскільки на Сході здавна люди свято вірять, що кожна думка людини матеріальна.

*Шалабодін Микола, група №14*

**Усміхніться і до вас прийде гарний настрій**

## ***Будьте здорові!***

**Сміховинка «Сон».**

- Чому ти сьогодні спізнився на урок?
- Я проспав.
- Що?! Ти й удома спиш?

**Сміховинка «Прийом у лікаря»**

- Роздягайтесь. Давайте Вас послушаєм.
- Давайте: «Розквітали яблуні і груші»....

**Сміховинка «Нещасна шия»**

- А що казав лікар про твою шию?
- Та казав, що уже хоч раз міг би її помити.

**Сміховинка «Економія нервів»**

- Чому закладаєте вуха ватою?
- Маю звичку барабанити пальцями по столу, а це діє мені на нерви.

**Сміховинка «Невроз»**

Лікар до чоловіка пацієнтки:

- Невроз вашої жінки - не страшний. Може з ним жити до ста літ.
- А як же я?

**Сміховинка «Не розумію»**

Хворий перевертається з одного боку на другий - блоха не дає спокою.

- Не розумію, - бідкається хворий, - якщо й вона - хвора, то чому так сильно кусає, а якщо здорова, то що робить у лікарняному ліжку?

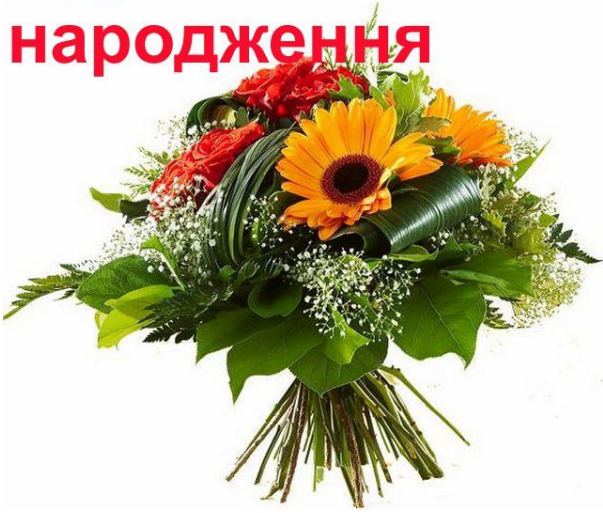
**Сміховинка «Звідки бактерії?»**

- Люба жіночко, не дивуюсь, що хворієте. У вашій квартирі, напевно бактерії.
- Звідки ж їм узятися, коли я цілий рік ні вікон, ні дверей не відчиняла.

*Підготував Шупер Р., учень гр.№14*

# ВІТАЄМО

## 3 днем народження



Щиро вітаємо з Днем народження нашу одногрупницю і найкращу подругу – **Ничипорчук Валентину!** Бажаємо тобі щастя, здоров'я, любові і всього самого найкращого!

В цей святковий день весняний  
Тобі найкращій, незрівнянній,  
Шлем сонячні вітання  
І найкращі побажання

*Від учнів групи № 17*

Вітаємо наших одногрупників з Днем народження – **Зеленіна Олексія і Зайцева Тараса.**

Бажаємо їм великої любові, щастя, здоров'я і успіхів у навчанні!

Неодмінно бажаємо стати  
Героями сучасності.  
Примножувати і зберігати  
Багаж духовних цінностей!

Від усіх учнів групи № 12



---

**Координатор: Пізню Г.П.**

**Комп'ютерна верстка: учні групи №18**

**Кореспонденти: Шупер Р., Шалабодін М., Пуц В., Залюбівець Ю.**