

## РАЗОМ ПРОТИ БУЛІНГУ!

Явище «булінгу» надзвичайно поширене у сучасному середовищі, але цю проблему з тих чи інших причин замовчують, не афішують випадки знущань, її не прийнято обговорювати.

Булінг – достатньо нове поняття у нашому житті, але явище, яке воно визначає, на жаль, добре і давно відоме. Тому, аби уникнути проявів неприйнятної поведінки, в Центрі дитячої та юнацької творчості м. Добропілля було проведено конкурс онлайн - плакатів, колажів, банерів, відеомотиваторів проти насильства «StopBullying».

Вихованці творчих колективів прийняли активну участь в виховному заході та створили яскраві роботи.

Ансамбль естрадного танцю «NEW DANCE» підготував мотиваційний ролик на тему «Булінг». Під гаслом «Разом проти булінгу» пройшов онлайн марафон у ансамблі сучасного танцю «Райдуга-ШаНС». Діти надіслали свої малюнки та світліни, в яких показали своє ставлення до булінгу, поділилися своїми враженнями відносно цькування, приниження не тільки дітей але і дорослих. Світ без насильства, ось що нам потрібно.

*Олена Забалуєва, Людмила Рудь*



## ФАНТАЗУЙТЕ, ПРОБУЙТЕ, ТВОРИТЬ!

Дерев'яні палички від морозива - чудовий матеріал для виготовлення різноманітних предметів декору. Вироби можуть бути цікавими і навіть практичними. Вони можуть стати сюрпризом або подарунком для друзів.

У гуртку «Робота з деревиною» СЮТ м. Білицьке пройшло онлайн - заняття з теми: поробки з паличок від морозива - «Ключниця» та «Підставка для прикрас», керівник Сухомлін Н.В.

Безрук М.Ю., гурток «Модульне оригамі», провела онлайн - заняття з декорної аплікації з паперу «Принцеси квітів». Цей вид мистецтва - найпоширеніший, бо його можна зустріти в кожному помешканні в різних інтерпретаціях, задумах, дизайнах.

Іванова Т.В., гурток «Креативне рукоділля», провела онлайн - заняття з теми: «Лялька - мотанка «Берегиня». Оберіг, зроблений своїми руками, має чарівну силу. Він не тільки оберігає сімейне вогнище, але й володіє здатністю виконувати бажання. Зробіть і ви свою ляльку - мотанку. Бажаємо успіху!

*Наталія Миськова*



## ВІТАЄМО ТЕБЕ, АРТЕМЕ!

Урочисте нагородження переможців III (обласного) етапу XII Міжнародного мовно-літературного конкурсу учнівської та студентської молоді імені Тараса Шевченка відбулося 08 лютого. Олійник Артем, учень 9-го класу (учителі: Колядіна М.В., Шафорост М.М.) Добропільського навчально-виховного комплексу «Спеціалізована школа I-III ступенів № 4 з поглибленим вивченням окремих предметів – дошкільний навчальний заклад» Добропільської міської ради Донецької області, отримав Диплом переможця Конкурсу та гідно представив Добропільську громаду на фінальному етапі.

Бажаємо тобі, Артеме, успіхів, віри в себе й наполегливості! Нехай це буде далеко не остання перемога, нехай тобі завжди вдається також красиво, гідно й гордо крокувати назустріч своїй мрії.

*Світлана Пономаренко*

## НОВИНИ КОРОТКИМ РЯДКОМ

Учителі історії Добропільської ТГ (НВК #1, НВК #7, ЗОШ #10) стали активними учасниками обласного онлайн-коучинга «Прогресивні технології в контексті викладання предметів громадянської та історичної освітньої галузі», який відбувся 10.02.2022 р.

Спікером Аліною Денисовою, учителем історії НВК #1 була представлена технологія «Сторітелінг на уроках історії з урахуванням вікових особливостей».

*Лілія Денисова*

Учні, батьки, вчителі Білицької загальноосвітньої школи I-III ступенів № 10 взяли активну участь у шкільному етапі Всеукраїнської виставки-конкурсу з декоративно-ужиткового та образотворчого мистецтва «Знай і люби свій край».

*Лілія Харченко*

У рамках II Всеукраїнського конкурсу «Благодійники в дії» в НВК №1 проведена фотовиставка «Я відповідальний господар».

*Наталія Линник*

Всеукраїнський онлайн-флешмоб освітян до Дня безпечного Інтернету, який проводиться у рамках співпраці Google Україна та Міністерства освіти і науки України, відбувся 08 лютого. Педагоги шкіл №9 і №10 м. Білицьке відділу освіти Добропільської міської ради долучились до Флешмобу і разом з освітянами України виконали 5 вправ.

*Рожевий слон*

З метою формування екологічної свідомості підростаючої молоді, привернення уваги до екологічних проблем, усвідомлення важливості та необхідності охорони природних ресурсів рідного краю, ознайомлення з місцевими водно-болотними угіддями у Водянській ЗОШ I – III ступенів «11 Добропільської міської ради до Всесвітнього дня водно-болотних угідь проведено загальношкільний екологічний онлайн - марафон під гаслом «Збереження водно-болотних угідь - запорука життя на землі».

*Marina Zlidnichenko*

Продовжуються змагання III (обласного) етапу Всеукраїнських учнівських олімпіад. Журі підвели підсумки з історії та біології. Учні Добропільської громади вдало прийняли естафету призерів олімпіад від знавців української мови. Серед переможців знову наші учні (2 місце біологія - Коробов Дмитро, учень 8 класу НВК №4; історія - Маслякова Єлизавета, учениця I класу НВК №1; 3 місце біологія - Олійник Артем, учень 9 класу НВК №4 та Белякевич Дар'я, учениця 11 класу НВК №4).

Ми вами пишаємося! Вдячні учням, батькам та педагогам, які плекають Добропільську громаду та високо цінують інтелект і духовне осердя України.

*Світлана Пономаренко*

Учні, батьки та педагоги Білицької ЗОШ I-III ступенів №10 стали учасниками онлайн-зустрічі з питань мінної безпеки, яка пройшла 9 лютого. Захід був організований та проведений представниками Міжнародної благодійної організації The HALO Trust Ukraine, Краматорськ. На чолі з керівником групи інформування Дерезою Артемом фахівці з надання інформації Сацик Володимир та Сливинський Олег провели презентацію «Загроза, що приховують вибухонебезпечні предмети».

*Олена Кулішова*

Традицією в нашому закладі є щорічне проведення предметних тижнів, зокрема тижня інформатики, який проходив з 07 по 11 лютого. Це дійсно корисно, вносить різноманітність у шкільне життя. Підвищує рівень знань учнів з інформатики та інформаційної безпеки. Розвиває творчі й інтелектуальні здібності дітей, інтерес до вивчення предмету, самостійність та наполегливість.

*Марина Пасичник*



## ВІД ПЕРШОЇ ОСОБИ

### Профілактика серцево-судинних захворювань

Для кожної людини найважливіше в житті – це відчувати себе здоровою та зберегти як найдовше це відчуття. У всьому світі найбільша смертність від захворювань серцево-судинної системи, яка кожного року забирає 17 мільйонів людських життів. Головними причинами серцево-судинних захворювань є порушення діяльності серця та судин і, як результат, це – інфаркти міокарду, гіпертонічна хвороба, порушення ритму серця та серцева недостатність.

У нашому місті за 2021 рік зареєстровано 80 випадків гострого інфаркту міокарда, з них померли – 41 людина, 13 – навіть не встигли звернутись за допомогою до лікаря; всі вони хворіли на гіпертонічну хворобу. Дуже страшна статистика! Але цьому можливо і потрібно запобігати!

Як протистояти серцево-судинним захворюванням? ПАМ'ЯТАЙТЕ! Сама найкраща міра – грамотна профілактика захворювання серця та судин та своєчасне звернення до лікаря!

Найбільш тривожними скаргами при ішемічній хворобі серця є за грудина біль та біль в лівій половині грудної клітині різного характеру, особливо при фізичному та емоційному навантаженні; задуха в спокої та незначному навантаженні; перебої в роботі серця, слабкість, запаморочення; набряки гомілок та стоп, нестача повітря в горизонтальному становищі; коливання протягом доби або стійке підвищення артеріального тиску.

Що робити при болі в груднині або в лівій половині грудної клітині? Звичайно, треба виключити фізичне навантаження та прийняти горизонтальне положення, зміряти артеріальний тиск та прийняти таблетку нітрогліцерину під язик, через 15 хвилин, якщо біль не стихає, прийняти ще таблетку нітрогліцерину під язик та викликати швидку медичну допомогу. Надзвичайно важливо своєчасне звернення до бригади швидкої медичної допомоги: протягом до шести годин від початку болю, якщо на електрокардіограмі підтверджується гострий інфаркт міокарду, є величезний шанс зберегти життя та серце від важкого ураження: провести догоспітальний або госпітальний тромболізис (розтворити тромб в серці), препарати для даної цілі є в нашій лікарні або провести ургентне стентування ураженої інфарктом судини серця (проводиться в відділенні кардіо та рентгеноваскулярної хірургії м. Краматорськ). Дуже важливо своєчасно звертатись до лікаря кардіолога, щоб запобігти критичному ураженню серця.

Як запобігти захворюванню та зберегти своє серце від страшного недуга? Розпочинаємо кожний з себе - зміни способу життя:

- здорове харчування: зменшення в раціоні жирних та смажених страв, солі, цукру, тваринних жирів;
- боротьба з гіподинамією – прогулянки на свіжому повітрі до 3 км за добу, регулярно займатись спортом та фізкультурою з адекватними навантаженнями, які відповідають віку;
- відмова від шкідливих привычок: паління, алкоголю, наркотиків;
- боротьба зі стресом – правильний режим роботи та відпочинку, нормальний сон, прийняття натуральних седативних препаратів по рекомендації лікаря;
- боротьба з залишковою вагою – займатись фізкультурою, приймати низькокалорійну дієту; кожні 10 кг можуть підвищувати тиск на 10-20 мм рт ст;
- самоконтроль артеріального тиску та своєчасне його зниження, регулярне прийняття ліків рекомендованих лікарем; поводом для позапланового виміру тиску є: головний біль, шум в вусі, «мушки» перед очима, важкість та біль в грудній клітині, самолікування препаратами для зниження тиску категорично не допустимо!;
- регулярний контроль рівня глюкози крові, холестерину.

Особливу увагу потрібно приділяти до свого здоров'я людям, які мають спадкові хвороби серцево-судинної системи: гіпертонічна хвороба, порушення ритму серця, інфаркти міокарду, стенокардії та серцеву недостатність. Своєчасне обстеження та призначення лікування має запобігти важким ускладненням.

Бережіть своє серце та будьте здорові!

*Зоя Сарасва, позаштатний  
головний міський кардіолог*