**Здравствуйте! Сегодня пятница, 27 января, и в эфире школьная радиостанция «220 вольт». В студии её ведущие \_\_\_\_\_ и, как всегда, мы держим вас под напряжением.**

**Наш выпуск мы хотим начать со спортивных новостей**:

Ирина Старых стала победительницей индивидуальной гонки на 15 километров на чемпионате Европы по биатлону в Польше. Она пробежала дистанцию за 44 минуты, не допустив промахов на огневых рубежах. Второе место заняла еще одна россиянка Светлана Слепцова.

***Также хочется*** отметить, что наши российские биатлонисты превратили открытый чемпионат Европы в открытый чемпионат России, заняв пять мест в первой шестёрке! Победу прогнозируемо одержал самый обсуждаемый в последнее время биатлонист Александр Логинов. С одной штрафной минутой за промах Логинов на 11 секунд опередил безупречно стрелявшего болгарина **Красимира Анева**. Бронза, благодаря чистой стрельбе, досталась Алексею Слепову. На 9 секунд отстал от него Юрий Шопин, допустивший один промах, то есть прибавивший к своему итоговому времени 1 минуту. Пятым и шестым стали Алексей Волков и Дмитрий Малышко.

И мы хотим пожелать им такой же безупречной спортивной карьеры в дальнейшем! Молодцы! Так держать!

**Хотя зимние морозы ещё не собираются сдавать позиции, тема ушибленных рук и ног в результате падения на землю из-за образовавшегося на улицах гололёда уже актуальна! Мы считаем своим долгом рассказать вам о том, что вообще такое гололёд и как избежать зимнего травматизма.**

Гололед - это образование льда на земле, деревьях, проводах и пр., связанное с замерзанием дождя. О гололеде обычно не вспоминают более 300 дней в году, но зато те 10-20 дней, когда он случается, долго не забывают. Это значительно более редкое и опасное явление.

Каким же образом этот легкий, изящный, безобидный на вид ледяной налет оказывается таким разрушительным?

Дело в том, что изящество его весьма относительно. Роскошные ледяные короны вокруг проводов создают дополнительную весовую нагрузку. Практика показывает, что наибольший ущерб наносит не столько толщина гололедных отложений, сколько ветры, когда их скорость более 12 м/с. При такой двойной нагрузке особенно велика опасность разрыва проводов и падения столбов.

**Безопасность при гололеде** особенно важна, чтоб избежать зимнего травматизма, нужно принять меры предосторожности. На чем нужно сосредоточить свое внимание?

Обувь следует подбирать с расчетом на гололедицу - отказаться от сапог на высоком каблуке в пользу обуви на мягкой рифленой подошве.

Важно правильно выбрать верхнюю одежду, чтоб она не сковывала движения и не затрудняла обзор, например, глубоким капюшоном или высоким воротником.

Старайтесь не держать руки в карманах. При потере равновесие инстинктивное движение руками помогает удержать равновесие и устоять на ногах.

По льду нужно продвигаться мелкими шажками, слегка согнув  колени. Смотреть себе под ноги, стараться обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигаться по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками

Особенно осторожным нужно быть при спуске по скользкой лестнице, ступни стоит ставить вдоль ступенек, чтоб сохранить равновесие  и не упасть.

Аккуратнее нужно переходить скользкую часть дороги, учитывая, что зимой у машин сильно удлиняется тормозной путь. Если вы вдруг поскользнетесь и упадете, то не сможете быстро встать, а водитель не сможет быстро затормозить на льду.

Если все-таки падения не удалось избежать, не выставляйте вперед руки, чтоб не сломать кисти, предплечья.

**Ну, раз уж тема зашла о здоровье, то давайте вспомним, что же такое здоровый образ жизни.**

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Для чего необходим здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни ведут для того чтобы сохранить своё здоровье, укрепить его, либо же восстановиться после болезни. Учтите, что здоровый образ жизни является постоянным, а не временным действием, которого необходимо придерживаться на протяжении какого-то промежутка времени. То есть если вы изначально ставите задачу, например, использовать здоровый образ жизни на протяжении одного месяца, то это не является здоровым образом жизни. Здоровый образ жизни – это постоянный стиль жизни.

Давайте теперь непосредственно рассмотрим составляющие здорового образа жизни:

**1**. **Здоровый образ жизни должен нравиться**. К использованию здорового образа жизни вы должны прийти самостоятельно, а не под чьим-то давлением, иначе это будет вредный здоровый образ жизни, который будет вас вгонять в депрессию, злить и раздражать.

**2. Режим дня**. Следующим этапом здорового образа жизни является установка правильного режима дня. В первую очередь это здоровый и полноценный сон. Вообще сон это очень важная составляющая часть здоровья и полноценного функционирования человека

**3. Правильное и здоровое питание**. Питание - это одно из главных формирований здорового образа жизни. Большинство наших недугов происходят от неправильного питания. Нужно заботиться о своём желудке.

Кстати, в период с 16 января 2017 г по 31 мая 2017 г ГАУ ДПО РК «Карельский институт развития образования» реализует программу «Разговор о правильном питании». У ребят есть возможность принять участие в:

1. Конкурсе детских проектов «Искусство на тарелке»
2. Конкурсе семейной фотографии «Щи да каша - и не только…». Пословицы и поговорки о питании.
3. Конкурс методик

Ученики 1а 1б 5а и 5б классов нашей школы - активные участники реализации Федерального проекта « Разговор о правильном питании», проводимого ООО «Нестле Россия».

Форма участия - заочная. Прием материалов на конкурсы осуществляется в следующие сроки:

Конкурс семейной фотографии- до 03.04.2017г.

Конкурс методик- до 07.04.2017г.

Конкурс детских проектов- до 15.05.2017г.

**4. Личная гигиена.** Для здоровья медики рекомендуют хотя бы два раза в день принимать душ, это лучше всего делать до и после сна.

**5. Физическая активность.**  Довольно часто мы испытываем боли в суставах, мышцах и физическую вялость. Всему виной наша малоподвижность. Во-первых, мы очень мало передвигаемся пешком, а используем для передвижения автомобиль или общественный транспорт. Во-вторых, сидячий образ жизни, будь то работа в офисе, просмотр телевизора или использование компьютера, также негативно действуют на организм.

Физическая активность зимой - это, прежде всего, лыжи и коньки.  
Нынешней зимой петрозаводчанам предоставлено больше катков, чем в прошлом году, сообщает городская администрация. Заливка катков произведена на площадках ДЮСШ № 6 (2 катка), стадионах «Юность» и «Спартак», у школ № 33 и 35, детского дома № 4, в детском горнолыжном центре «Горка», в подростковом клубе «Виктория». Прокат коньков организован на муниципальном стадионе «Юность», в ДЮСШ № 6, средней школе № 33, в детском горнолыжном центре «Горка».  
  
 Любителей лыж примут городская лыжная трасса «Фонтаны», которая открылась 5 декабря, а также лыжная трасса в районе Студенческого городка (направление Вилга) и трасса выходного дня «Ключевая – Белые ключи».  
 Прокат лыжного инвентаря будет осуществляться на базе «Курган», спортивной базе ИП «Степанов», в детском горнолыжном центре «Горка».

В яхтенном порту «Пески» и спортивном клубе «Угол атаки» можно покататься на «буранах» и попробовать себя в кайтинге (катании на лыжах под парусом).

Дерзайте – все в ваших руках!

**А сейчас в эфире наша постоянная и такая долгожданная рубрика «Фильм, фильм, фильм». Я знаю, что многие из вас давно ждут возможности узнать про все самые свежие новинки кинопроката. Тем более, что на кинематографическом горизонте маячит такой культовый ремейк - «Звонки».**

Кинокомпания Paramount Pictures запустила необычную промоакцию по продвижению нового фильма ужасов «Звонки» – сиквела хоррора «Звонок-2».

В одном из нью-йоркских магазинов бытовой техники киностудия Paramount Pictures устроила жуткий, но весьма оригинальный розыгрыш. Чтобы напугать посетителей магазина, за один из экранов телевизора была спрятана актриса, загримированная под проклятую девочку из картины «Звонок». Необычная промоакция выложена на официальном канале Paramount Pictures на YouTube.

Фильм ужасов «Звонки» расскажет историю молодой женщины, которая беспокоится о своем бойфренде, изучавшем таинственную темную субкультуру, посматривая видеокассету. Чтобы спасти своего друга, героиня фильма жертвует собой. Ее ждет немало чудовищных открытий, но самым страшным станет фильм в фильме, который прежде никто не видел.

Картина «Звонки» режиссера Ф. Хавьера Гутьерреса выйдет в мировой прокат 1 февраля 2017 года. В российских кинотеатрах фильм можно будет увидеть со 2 февраля.

**Очередной фильм о мутантах от Марвел ждёт нас уже в начале марта.**

События фильма разворачиваются в 2029 году. Мутанты находятся на грани вымирания. Измотанный Логан ухаживает за больным Профессором Икс в убежище на мексиканской границе. Логан стареет и понимает, что его способности к регенерации слабеют с каждым днем. Он пытается спрятаться от мира, но все его планы рушатся с появлением юной девочки-мутанта по имени Лаура, которую преследуют темные силы. Рискуя всем, Логан решает ввязаться в еще одну битву.

30 марта на киноэкранах выйдет трогательная история одной собаки…

История рассказывается псом (Джош Гэд), который начинает свою жизнь золотистым ретривером по кличке Бэйли, лучшим другом мальчика по имени Итан. Проходят годы, а пёс все так же не обделен лаской и вниманием своего друга, даже когда тот впервые влюбляется. Но однажды Бэйли умирает от старости… только чтобы переродиться немецкой полицейской овчаркой! Пёс продолжает возрождаться из раза в раз, проживая множество жизней и становясь собаками разных пород. С каждым новым хозяином он – или она – узнает немного больше о своей цели, пока, спустя годы, не возвращается в знакомый дом к знакомому другу (Деннис Куэйд).

Семейная драмеди «Собачья жизнь» – экранизация книжного бестселлера Брюса Кэмерона «Жизнь и цель собаки», рассказывающая удивительную историю одного преданного пса, ищущего смысл своего существования через жизни людей, которых он учит смеяться и любить.

**И еще немного школьных новостей.**

Учащиеся нашей школы принимали активное участие в ежегодном всероссийском конкурсе по информатике «Кит».

Конкурс «Кит» - творческий конкурс по информатике и компьютерным наукам, целями и задачами которого, являются:  
- участие школьников в творческой деятельности;  
- развитие познавательного интереса школьников к компьютерным наукам, информатике и информационным технологиям, математическому аппарату в области компьютерных наук;  
- активизация внеклассной и внешкольной работы;  
- предоставление участникам возможности соревноваться в масштабе, выходящем за рамки региона.

Поздравляем победителей:

5класс: 1.Синицкая Дарья, 2.Петров Александр, 3.Лукконен Валерия

6класс: 1.Ермолов Игорь, 2.Пакулина Юлия, 3.Петкевич Дмитрий

7класс: 1.Корбина Лилия, 2.Абдугалимов Данил, 3. Шарыгина Злата

8класс: 1.Семкив Виталий, 2.Шукалович Никита, 3. Кузенов Вадим

9класс: 1. Кузнецов Иван, 2.Пудрова Анастасия, 3. Жукова Екатерина

10класс: 1.Гаспоревич Ангелина, 2.Яблонская Екатерина

11 класс: 1.Румянцева Ольга

Особенно хотим отметить районных победителей конкурса "КИТ-2016":  
Корябину Лилию, занявшую 2 место в районе и Румянцеву Ольгу, занявшую 3 место в районе. Так держать!

А мы прощаемся с Вами! До новых встреч в эфире!