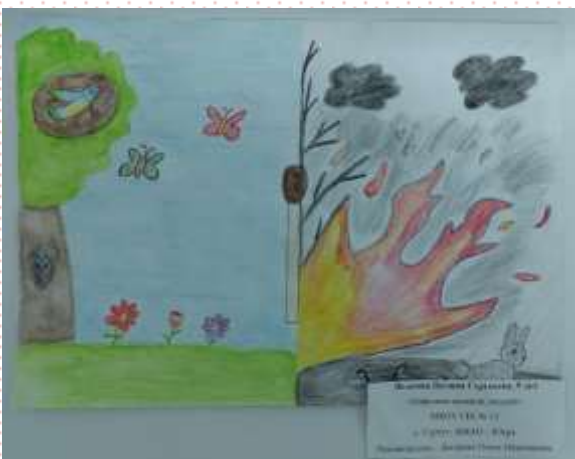


Информационная газета МБОУ СШ №12 г. Сургута  
издается с января 2007 года

Работы участников  
городского конкурса  
«Неопалимая купина»  
(Руководитель – Захарова  
Олеся Николаевна)



Трубицкова Элина  
Рисунок на стекле "Пожар в быту"



Храпченкова Валерия



Сергей Кочаненков. Модель пожарной машины

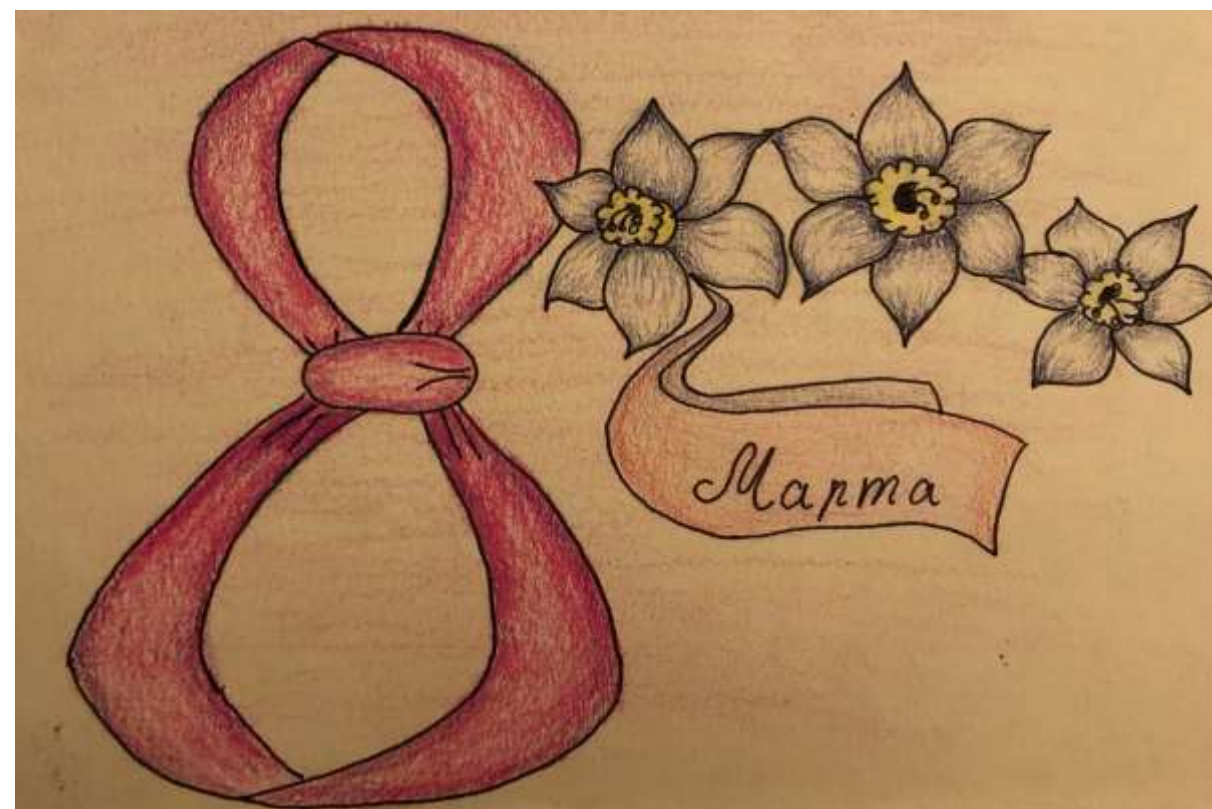


Рисунок Екатерины Смеховой, 5А класс



Женский день не за горами,  
Приближается пора!  
Проживают в доме с нами  
Мама, бабушка, сестра.  
Встанем с папой до рассвета,  
Чтоб на утренней заре  
Принести домой букеты  
Маме, бабушке, сестре.  
Перепачкаемся в тесте,  
Но закатим пир горой,  
Этот день справляя вместе  
С мамой, бабушкой, сестрой!

**Вадим Косовицкий**

День весенний,  
Не морозный,  
День веселый  
И мимозный —  
Это мамин день!

День безоблачный,  
Не снежный,  
День взволнованный  
И нежный —  
Это мамин день!

День просторный,  
Не капризный,  
День подарочный,  
Сюрпризный —  
Это мамин день!

**Михаил Садовский**

## УСПЕХИ ДРУЖИНЫ ЮНЫХ ПОЖАРНЫХ «ПЛАМЯ ДРУЖБЫ»



Поздравляем ребят из отряда  
«Пламя дружбы» - участников  
городского фотомарафона,  
посвящённого  
Дню рождения  
Огнетушителя,  
и викторины  
по противопожарной  
безопасности!



## Найдёныш в сугробе

Это произошло зимой. Во время прогулки наш спаниель Веня начал сильно лаять на сугроб. Сугроб был самый обыкновенный. Но когда мы подошли поближе, то увидели в нём котёнка. Он почти замёрз. У него даже не было сил мяукать, он тихонько хрипел.

Мы принесли котёнка домой. До чего же страшненький он оказался! Шерсть слиплась в сосульки, рёбра торчали, огромные глазищи смотрели испуганно.

Прошло несколько дней, котёнка никто не искал. Наш пёс принял его спокойно, и мы решили оставить найдёныша себе.

Оказалось, что это маленькая кошечка. Назвали её Лика. Она долгое время была диковатой, не шла на руки, забивалась в угол при каждом громком звуке. Но прошло время, и Лика стала настоящей красавицей. Длинная шелковистая шубка, огромные изумрудные глаза, кисточки на ушах. Прелесть, а не кошечка! Я никогда не видела кошки красивее, чем Лика. И такая красота могла просто замёрзнуть в сугробе!

Люди, не бросайте маленьких (да и больших тоже), беспомощных домашних животных, не оставляйте их умирать на улице!

Екатерина Смахова, 5А класс



## Что делать, чтобы не оказаться в «дофаминовой ловушке»

В последние два года одной из самых обсуждаемых проблем в мире является пандемия COVID-19. В связи с карантином люди долгое время были вынуждены сидеть дома и занимать себя чем-либо. Перечень развлечений стандартный: просмотр фильмов и сериалов, компьютерные игры, просмотр видео в Tik-Tok, Instagram, YouTube, употребление алкоголя.

В 2020 году во время самоизоляции в течение более 3 месяцев очень многие (например, ваш сосед, член семьи, друг, коллега или Вы сами), попали в «дофаминовую яму».

Дофамин – это нейромедиатор. Нейромедиаторы – это биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрохимического импульса от нервной клетки через синаптическое пространство между нейронами, а также, например, от нейронов к мышечной ткани или железистым клеткам.

Главная роль дофамина – участие в регуляции «системы поощрения». Эта структура, которая обеспечивает ощущение положительных эмоций. Другими словами, дофаминовый медиатор провоцирует появление чувства удовольствия и удовлетворения. Действие системы поощрения тесно связано с системой наказания. Их союз обеспечивает формирование стойкого поведения.

Раньше люди получали порцию дофамина реже и в меньших количествах. Мозг награждал тебя за то, что ты вкусно поел, продолжай род, победил конкурентного самца или развел огонь. Сейчас все обстоит гораздо иначе. В современном мире существует очень много способов получить результат, не тратя никаких ресурсов. То есть, обмануть мозг и неограниченно получать дофамин в больших количествах.

Для мозга нет разницы между картинкой и реальной жизнью. Именно поэтому во время просмотра фильмов или компьютерных игр мы полностью погружаемся в вымышленный мир и получаем свою порцию дофамина. Но

далее ваш мозг сталкивается с реальностью, которая очень далека от той, что в вашем компьютере или смартфоне. Это заставляет вновь и вновь возвращаться к иллюзиям, дабы мозг вас снова похвалил. Но при регулярной самостимуляции «сгорают» дофаминовые рецепторы в мозге, которые не восстанавливаются. Поэтому со временем вы вынуждены увеличивать дозы, но прежнего удовольствия все равно не получаете. Это и называют «дофаминовой ямой» или же «дофаминовой петлей».

С 24 января 2022 года по 5 февраля 2022 года все МОУ г. Сургута и Сургутского района были переведены на дистанционное обучение. На протяжении двух недель я вел тот же образ жизни, что и в период самоизоляции в 2020 году. Я снова оказался в «дофаминовой яме», полностью потеряв желание делать что-либо. Стала понятна необходимость изменений в моей жизни. Мне также стало интересно, насколько изменится мое самочувствие, если я начну вести тот образ жизни, который рекомендуют врачи. Этот интерес послужил началом для эксперимента, который кратко описан ниже.

Цель эксперимента: провести 14 дней без вредных привычек, соцсетей и видеохостингов (Instagram, Tik-Tok, YouTube), компьютерных и мобильных игр, фильмов и сериалов.

Также я старался все это время ложиться до 12.00 ночи и не есть много сладкого.

Результаты наблюдений над самоощущением:

1. Из-за отсутствия лишней информации, которая нагружает мозг, стало гораздо легче учить школьный материал.
2. Оказалось, что у меня очень много времени, которое я использовал неправильно, проводя время в смартфоне. Раньше мне всегда не хватало времени, чтобы закончить все свои дела.
3. Начал чувствовать свою внутреннюю силу. Стал более уверенным в себе.
4. Стало легче просыпаться и засыпать.
5. Улучшилось общее самочувствие.
6. Появилось много энергии, чувствовал прилив сил на протяжении всего эксперимента.

Эмиль Башиев, 10А класс



По итогам городского конкурса детского творчества по пожарной безопасности «Неопалимая купина», проводившегося с 01.02.2022 по 11.03.2022, учащиеся нашей школы вошли в число победителей и призёров.

Номинация «Декоративно-прикладное творчество»

Возрастная категория 8-10 лет

Ермилова Ева - 2 место

(работа «Пожарный»)

Возрастная категория 15-18 лет

Логинова Аврора - 3 место

(работа «Эмблема ДЮП

"Пламя дружбы"»)

Номинация

«Технические виды творчества»

Возрастная категория 11-14 лет

Кочаненков Сергей - 1 место

(работа «Пожарная техника»)

Армянинов Алексей - 3 место

(работа «Пожарная техника»)

Поздравляем ребят и руководителя

Дружины юных пожарных нашей школы

Захарову Олесю Николаевну!

ТАК ДЕРЖАТЬ!



Все ребята, разместившие фото с огнетушителем, получили сертификаты участников фотомарафона.



Небольшой подарок от РДШ вручили ученице нашей школы Зябкиной Василисе.

## Гаджетозависимым посвящается



В последнее время много говорят о таком общественном феномене, как гаджетозависимость.

Гаджетозависимость — это человеческая зависимость от гаджетов, электроники и прочих благ информационного общества, если говорить простыми словами. Термин родился относительно недавно и призван охарактеризовать новый вид нездорового пристрастия, который по степени влияния и пагубности воздействия на человека и общество некоторые «эксперты» приравнивают к алкоголизму и наркомании, но я считаю это преувеличением.

Для начала нужно углубиться в само значение слова «гаджетозависимость». Что под этим словом подразумевается? Общая идея всех имеющихся определений, данных сомнительными веб-журналами, гласит, что гаджетозависимость — это общественное явление (некоторые называют это «болезнью»), когда человек большую часть своего времени проводит с телефоном или компьютерной мышью в руке, занимаясь «сёрфингом» в Интернете. Более внимательные к предмету авторы статей пишут, что это самое время «сёрфинга» по Всемирной Сети не приносит видимой пользы человеку, с чем я уже готов согласиться. Однако большинство журналов «стрижёт всех под одну гребёнку» и сразу жжёт клеймо «ЗАВИСИМЫЙ»

на любом человеке, что проводит за компьютером больше, чем два часа в сутки. (Смеха ради замечу, что на момент написания этой статьи я уже провёл за компьютером более двух часов, так что можно смело сказать, что я в группе риска).

Интересен тот факт, что официальных данных по этому поводу нет и, скорее всего, не будет. Если совсем простыми словами — «Минздрав не предупреждает!», то есть как болезнь гаджетозависимость даже не предполагается. В отличие от игровой зависимости, которая также не существует официально, но всё же «предполагается». А это в свою очередь означает, что я имею полное право спорить на эту тему. И я буду спорить...

Проблема гаджетозависимости формулируется так: мол, «человек стал слишком зависим от цифровых технологий и электроники, наши лучшие дни сгорают в свете экранов». Я склонен думать, что в век информационного общества и стремительного развития цифровых технологий активное использование достижений человеческого разума — это не просто «нормально». Это само собой разумеющееся решение.

Проблема - в другом, и она коснулась и меня самого, - это непродуктивное времяпрепровождение в Сети. Простыми словами — то самое бесполезное улюлюканье над видеосиками из TikTok'a, убийственно долгое наслаждение сетевыми играми и всё такое. Прожигание своего времени в «дофаминовых ловушках», действительно, обсуждается в обществе, как отличный конкурент алкоголизму по степени приносимого человеку вреда.

О «дофаминовых ловушках» я узнал из выступления моего одноклассника и товарища Эмиля Башиева (он защищал проект на эту тему). В нашем организме есть такой нейромедиатор, как дофамин. Это очень желанный для организма продукт, так как ответственен он за чувство удовлетворения

и счастья за проделанную работу. Раньше человек награждал свой мозг дофамином за то, что принёс в дом богатую добычу, обустроил своё жильё и прочее. Однако сейчас появилась масса способов самоудовлетворения при минимальных вложениях своих сил. К таким методам как раз и относятся просмотр фильмов, видео, прокрутка смешных «мемчиков» и так далее. И когда человек «подсаживается» на подобные занятия, получает как раз эту самую гаджетозависимость. Постепенно у человека падает настроение, «ловушки» перестают приносить удовольствие, так же, как и те увлечения, которые раньше нравились человеку.



Организм начинает просить всё новые и новые «дозы» своего любимого вещества, принуждая человека продолжать пользоваться «ловушками». А сам же человек впадает в (без преувеличения!) «овощное» состояние. Теряется интерес к жизни, настроение неумолимо пробивает плинтус, да и делать уже ничего не хочется. Мозг будто бы твердеет в голове, общий уровень умственных способностей падает. И с этим всем я имел неудачу столкнуться сам. Готов дать голову на отсечение, что наркотики и спиртное оказывают точно такой же эффект на состояние человека, хоть сам никогда ничего подобного не пробовал. Проблема кроется не в самом факте зависимости человека от информационных технологий, а в том, КАК именно человек пользуется данным ему благом и НАСКОЛЬКО СОЗНАТЕЛЬНО он подходит к своему здоровью и жизни в целом.



Пишущие пугающие статьи о гаджетозависимости часто даже и во внимание не берут то, что длительное использование гаджетов может быть связано со спецификой работы человека, а может, человек с помощью гаджета занимается саморазвитием, творчеством. Да элементарно: человек может чувствовать себя увереннее в общении через мессенджеры в гаджетах, и это единственная для него возможность общаться.

Так что вопрос о вреде гаджетозависимости спорный.

Александр Макагонов, 10А класс

**С 1 по 31 марта проводилась акция «Гаджетозависимость. Как вернуться к реальной жизни?»**

