

БУДУЩИЙ УЧИТЕЛЬ

Пример для других

Студентка Лукояновского педагогического колледжа им. А. М. Горького, выпускница Сеченовской школы Оксана Сапожникова второй год познает азы педагогической профессии, обучаясь по специальности «Преподавание в начальных классах». Яркая, энергичная, целеустремленная девушка с самых первых дней проявила себя как ответственная студентка, как человек, который умеет и желает развиваться.



● Студентка, красавица...

Оксана – незаменимая староста группы, ее уважают и к ней прислушиваются студенты. Более того, девушка, обучаясь на «отлично», является образцом для подражания, примером для других студентов.

На занятиях проявляет активность и творчество. За период обучения Оксана проявила себя как добросовестная, отзывчивая, разносторонняя студентка. Особый интерес проявляет к изучению учебных дисциплин гуманитарной направленности.

Такое отношение к учебе в совокупности с личностными качествами девушки, несомненно, помогут ей реализовать себя в будущей педагогической деятельности.

Так отзывается об Оксане ее классный руководитель Е.В. Ваняева.

«БОРЬБА» ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

«Захотел – и бросил курить»

Вчера прошел Всемирный день отказа от курения. Интересно, а смог ли кто-то из жителей нашего района, заядлых курильщиков, хотя бы на один день бросить сигарету? А многие решаются с этой пагубной привычкой надолго и даже на всегда.

«Трудно было это сделать?» – спросили мы некоторых из них, и вот что нам ответили бывшие курильщики:

М., мама двоих детей:

– В юности, чтобы не отстать от девчонок, начала баловаться сигаретой. Привыкла, и она стала потребностью.

Был перерыв, когда родила первого ребенка. Потом снова, все вернулось на круги своя. Дочка взрослеет. Не хочется, чтобы она взяла в руки сигарету. Сама сейчас не курю. Бросила во время беременности вторым ребенком. Постараюсь не вернуться к вредной привычке, чтобы дети не скакали потом: «А сама-то...»

А. И., 39 лет:

– Врачи рекомендуют мне бросить курить по медицинским показаниям.

Есть желание бросить, но... Все кругом курят. Но главное – непреодолимая тяга закурить в очередной раз. Пока преодолеть эту тягу не смог, но стараюсь.

А. А., 55 лет:

– Как бросить курить? Надо утром проснуться и сказать самому себе: «Все, хватит». В детстве, как и все мальчишки, тоже баловался. Отец узнал от мамы и очень огорчился. Он был умнейшим человеком. Начал со мной беседу издалека, рассказав как в войну, в такое тяжелое время, он не брал сигарету в руки, потому что дорожил своим здоровьем. В армии я начинал курить, потом бросил по состоянию здоровья.

Известного актера В. Ланового на телеканале «Культура» спросили: «Вы курили?» «Да, когда учился в Щукинском». Бросил, и всем советую», – ответил он. Оказывается, Василию Семеновичу дали роль врача. Чтобы вжиться в образ, разрешили присутствовать на операциях в больнице. Когда на одной из них, после вскрытия легкого заядлого курильщика, увидел, сколько в нем гнойных масс, больше в руки сигарету взять не мог. Вот и я не могу.

Василий Б., 32 года: «Курить начал в 7 классе, а к двадцати годам без сигареты не представлял уже свою жизнь. Даже ночью вставал и выходил на балкон курить. Кашель, одышка – на это не обращал внимания. Но когда сигареты подорожали, мне просто жалко стало на них денег. Нужно было содержать семью, выплачивать кредиты, большая квартплата и т.д. – все это заставило меня бросить курить. Три года не курю и не тянет. Хотя какая-то экономия. Не говорю уже о том, что прошли и кашель и одышка, и жена довольна, и сам рад. Правда, слегка набрал вес. А как бросал курить? Сложно. Затяжку просил не только мозг, но и все тело. Дня три боролся, а потом как рукой сняло. Хотелось бы, чтобы рука никогда больше не потянулась за сигаретой.

ЕСЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ, ТО:

через 20 минут ваше кровяное давление придет в норму; через 48 часов ваши вкусовые и обонятельные функции возвратятся в норму; через 72 часа уровень силовых качеств увеличится; через 2 недели кровообращение ускорится и продолжит улучшаться; через 3-5 месяцев кашель и проблемы с дыханием исчезнут, поскольку объем лёгкий увеличится на 10%.

ее нет поблизости, следует попросить принести (а не тушить «бычки» в консервной банке);

- ✓ хозяевам стоит заранее показать гостям место, где можно курить;
- ✓ если хозяева не предлагают устроить перекур, допустимо попросить разрешения пойти покурить;
- ✓ не принято прикуривать, когда произносят тосты или речи;
- ✓ курильщик должен иметь при себе сигареты или табачную трубку: прося прикурить, не следует брать из рук на спичечный коробок, ни зажигалку - подает огонек тот человек, кто первым зажжет спичку или зажигалку;
- ✓ дамам не полагается подавать огонь мужчине, знаком уважения будет дать прикурить женщине, даже если у нее есть своя зажигалка;
- ✓ мужчинам следует приподняться, принимая сигареты или огонь;
- ✓ предлагать свою сигарету для прикуривания некомильфо. Как считают французы (а они настоящие эксперты в области хороших манер), так делать допустимо лишь в исключительных случаях.



Конечно, если есть такое явление, как курение, значит есть и этикет курения. И чтобы выглядеть более-менее культурным курильщиком и не доставлять другим неприятностей, придерживайтесь хотя бы этих правил:

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ТОНА ОБЯЗЫВАЮТ:

- ✓ не курить в общественном транспорте, больнице, театре и кино, на АЗС, в очередях, в магазинах и в учреждениях;
- ✓ не устраивают перекуры во время торжественных заседаний, танцев. Женщине не следует курить на улице;
- ✓ здороваясь, следует вытащить сигаретку изо рта;
- ✓ следует спросить разрешения закурить, если вы находитесь в чужом доме;
- ✓ не принято курить в окружении женщин и детей, будь то в доме или на улице;
- ✓ пепел стряхивают с сигареты не на пол, а только в пепельницу! Если

Поддержим своих!

21 ноября начинается первенство Нижегородской области по хоккею. В этом году большие ожидания возложены на наших хоккеистов. Уважаемые жители района, давайте не будем безучастными в спортивной жизни села. Поддержим наших хоккеистов – и поддержка плодотворно скажется на игре нашей сборной.

КАЛЕНДАРЬ ИГР

первенства Нижегородской области по хоккею среди мужских команд первой лиги в сезоне 2015-2016 г.г.

с участием команды «Сеченово»
Состав участников: «Чайка» (Перевоз), Торпедо (Лысково), ХК «Княгинино», ХК «Сергач», «Нива» (Гагино), «Спартак» (Городец), ХК «Сеченово», «Прогресс» (Б.Мурашкино).

21 ноября (суббота)

ХК «Княгинино» - ХК «Сеченово»

29 ноября (воскресенье)

ХК «Сеченово» - ХК «Сергач»

5 декабря (суббота)

«Чайка» - ХК «Сеченово»

13 декабря (воскресенье)

ХК «Сеченово» - «Нива»

20 декабря (воскресенье)

«Торпедо» - ХК «Сеченово»

26 декабря (суббота)

ХК «Сеченово» - «Спартак»

Начало игр в 13 часов.

СПОРТ

Баскетбол

14 ноября стартовал третий этап спартакиады среди трудовых коллективов Сеченовского района. На этот раз наши спортсмены состязались в умении играть в баскетбол.

Все игры были достаточно напряженными, каждый хотел победить. Почетное третье место заняла команда Сеченовского агротехникума, второй стала команда Сеченовской администрации. Первое место заняла команда Сеченовского ЛПУМГ, в очередной раз доказав, что спорт в данной организации стоит не на последнем месте. От себя хочется отметить игру С. Чухнина и С. Коледина (команда администрации), Е. Корнилаева и А. Молявина (команда ЛПУМГ). Спортсмены показали высокий уровень игры и задали направление, в котором нужно двигаться остальным.

М. ЛУТОХИН

Первенство по шахматам

В рамках командного первенства по шахматам среди образовательных учреждений области «Нижегородский витязь-2015», посвященного 70-летию Великой Победы и 500-летию Нижегородского кремля, в пятницу в Сергаче проходил полуфинал юго-востока области.

В полуфинале встретились команды пяти районов: Сергачского, Пильнинского, Сеченовского, Краснооктябрьского, Бутурлинского.

Наша команда заняла 1-е место, набрав 35 очков из 40 возможных, опередив команду из Сергача на четыре очка.

5 декабря в Н.Новгороде состоится финал первенства, где примет участие и наша команда. Пожелаем нашим шахматистам удачи!

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Дед Мороз отметил свой день рождения

Официальным Днём рождения Деда Мороза принято считать 18 ноября. Эта дата приурочена к наступлению морозов на родине именинника, в Великом Устюге, и была выбрана самими детьми ещё в 2005 году.

По традиции в свой День рождения Дед Мороз отправляется в рабочую поездку по России, чтобы лично удостовериться в полной готовности каждого города к встрече Нового года. Первым в его графике станет – Нижний Новгород!

Напомним, свою резиденцию Дед Мороз в Нижегородском кремле открывает уже второй раз. Главный волшебник страны идет в ногу со временем, поэтому в этом году в Нижегородской резиденции появятся современные технологии. Лазеры, 3D льдинки, а детям предстоит общение со сказочными персонажами по Skype.



РЕКЛАМА

ТЕХНИКА Для Вас

Бытовая и компьютерная техника, электрика, газовое оборудование и многое другое в наличии и под заказ по очень низким ценам.

НАШ АДРЕС:
с. Сеченово, ул. Колхозная, д. 78 а

8-910-146-21-71 Евгения

Ждем Вас на нашем сайте:
www.tehnika-sech.ru
ИП Спильнюк Д.С.

Объем – 2 печатных листа.
Выходит по пятницам.
Время подписания
номеров в печать 19 ноября 2015 г.
по графику в 12.00,
фактически в 15.00.
Главный редактор
О.Ю. Платонова.

Адрес редакции и издателя: 607580, Нижегородская область, с. Сеченово, ул. 70 лет Октября, 12, МАУ «Сеченовский РИЦ».
Тел. 5-12-80 — директор-редактор, 5-13-75 — корреспонденты, 5-13-07 — бухгалтерия, факс 8 (831 93) 5-13-07.
Электронная почта: gazeta_sech@mts-nn.ru, для рекламы: borba_sech@mts-nn.ru. Набор и вёрстка компьютерные.
Печать офсетная. Газета отпечатана с готового оригинала-макета в ООО «ИПК Мордовия» по адресу: 431816, Республика Мордовия, г. Ардатов, ул. Ленинская, д. 106.
Точка зрения авторов может не совпадать с точкой зрения редакции. Ответственность за достоверность рекламы несут рекламодатели.
Объявления принимаются заблаговременно.
ЦЕНА СВОБОДНАЯ. ИНДЕКС 51289. ТИРАЖ 3202 экземпляра. Ответственный за выпуск Л.М. Шамкова. ЗАКАЗ № 73. (16+)

Газета зарегистрирована
Управлением Федеральной
службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
по Нижегородской области.
Свидетельство о регистрации
ПИ № ТУ 52-0634 от 6 апреля 2012 г.