

«ИЗречеНИЕ»

Выпуск № 7
От 10.11.20



Стр. 2-3	День самоуправления
Стр. 4-5	Достижения школы
Стр. 6-7	Достижения школы
Стр. 8-9	Вокруг света
Стр. 10-12	Здоровячок
Стр. 13	Информационная страничка

День самоуправления



Фоторепортаж



Достижения школы

С прошлого учебного года в нашей школе реализуется проект "Я знаю Свердловскую область", цель которого углубить знания учащихся об истории и разнообразии нашего региона. К проекту подключились педагоги, многие учащиеся, и даже родители. В прошлом учебном году нам удалось открыть для себя по-новому Дегтярск, Сысерть, Невьянск и п. Висим. Каждое путешествие запомнилось, мы узнали много интересного, ранее неизвестного, много видео и фотоматериалов были подготовлены нашими учениками.

Работы-победители:

Тарасенко Виталий (9 класс) и Ткач Виктория (8 класс)
Они были награждены победными дипломами и сертификатами на 1000р в магазин канцтоваров.

Творите, а мы будем наслаждаться, гордиться вами, радоваться вместе с вами вашим успехам и, конечно, помочь вам развиваться в этом направлении!!!



23-24 октября для учащихся 8-10 классах с целью отработки навыков 21 века нашими партнерами из центра "Гуманитарные технологии" (г. Екатеринбург) был проведен тренинг "Внимание - сила"

Участников вооружили инструментами, как научиться все успевать, "видеть" и "чувствовать" свое время, усовершенствовать свои навыки планирования, овладевать приемами постановки и достижения целей, а также некоторыми техниками самомотивации.



На тренинге прорабатывались следующие темы:

Цели – что это, как их поставить и как их достичь?

Как планировать свои дела так, чтобы все успевать?

"Поглотители времени" - что это и как с ними справиться?

Достижения школы

Все это проходило в приятной дружеской атмосфере с помощью дискуссий, работы в мини-группах, парах, ребята работали с конкретными примерами из своей жизни и других примерах.

Будем надеяться, что полученные знания будут апробированы в реальной жизни, во время подготовки домашнего задания, подготовки к экзаменам и дальнейшей профессиональной деятельности.

Каждый участник тренинга получил рабочую тетрадь и сертификат участника



30 октября наши ребята совместно с педагогами приняли участие в онлайн игре "Экорейсинг" на любимейшей нами со времен весеннего «дистанта» платформе Zoom. Центр по работе с молодежью выступили организаторами данного мероприятия. Все получили новые знания или освежили старые в области экообразования. Команды-победители были награждены дипломами и сертификатами в магазин канцтоваров.



Директор МБУ
«Центр по работе с молодежью»

2020

____ Е.А.Цикина



Директор МБУ
«Центр по работе с молодежью»

2020

____ Е.А.Цикина



Директор МБУ
«Центр по работе с молодежью»

2020

____ Е.А.Цикина

Достижения школы

В связи со сложившимися обстоятельствами к нам до сих пор продолжают приходить дипломы, которые заработали наши ученики еще в прошлом учебном году. И мы не можем не поздравить их здесь.

Поздравляем Макушеву Ксению, ныне ученицу 8 класса с победой в городском конкурсе творческих работ "В День Победы я хочу пожелать..."

30 сентября наша смелая команда девчонок в составе Карпович Екатерины (9 класс), Гамзаевой Дианы (10 класс), Парфеновой Дарьи (10 класс), Шестаковой Екатерины (10 класс) и Барановой Виктории (11 класс)



приняли вызов от наших соседей МБОУ «Лицей №2» (г. Дюртюли, Башкортостан) и Комитета Республики Башкортостан по делам ЮНЕСКО и поучаствовали во Всероссийском конкурсе переводчиков «Интерлингва», посвященном Международному десятилетию сближения культур, Международному дню грамотности, Международному дню мира, в честь 75-летия победы в ВОВ и победили!!!!

В начале учебного года наши ребята (в количестве 17 человек) под руководством Неруш Натальи Анатольевны приняли участие в Международном конкурсе детского и юношеского творчества «Мир, к которому мы стремимся», посвященному 75-летию ООН и целям ООН в области устойчивого развития, организованном клубом ЮНЕСКО «Совушка» при поддержке Информационного центра ООН в г. Москва.

Дипломами лауреатов III степени награждены:

Ануфриев Дмитрий - 4 класс
Аристова Анастасия - 5 класс
Соколова Алена - 5 класс
Хлопина Елизавета - 3 класс

Поздравляем!!!!!



Достижения школы

Совсем недавно пришли сертификаты участников и дипломы победителей конкурсов в рамках Международной видеоконференции "Мир нужен всем", приуроченной к Международному дню мира

Ими стали:

ученик 9 класса Старков Максим - конкурс постеров (1 место)

ученица 5 класса Рябкова Софья (2 место) - конкурс рисунков

ученица 5 класса Аристова Анастасия (3 место) - конкурс сочинений

ученица 6 класса Найденова Варвара (2 место) - конкурс сочинений

ученица 7 класса Тюрикова София (1 место) - конкурс сочинений

ученица 9 класса Карпович Екатерина (диплом лауреата) - конкурс ораторского мастерства "Право на мир"

ученица 11 класса Шугаипова Арина (диплом лауреата) - конкурс ораторского мастерства "Право на мир"

Администрация школы выражает благодарность педагогам, подготовившим участников и победителей!!!

Неруш Наталью Анатольевну (конкурс рисунков и постеров)

Никитину Светлану Борисовну (конкурс сочинений)

Найденову Лиану Юрьевну (конкурс постеров и ораторского мастерства)

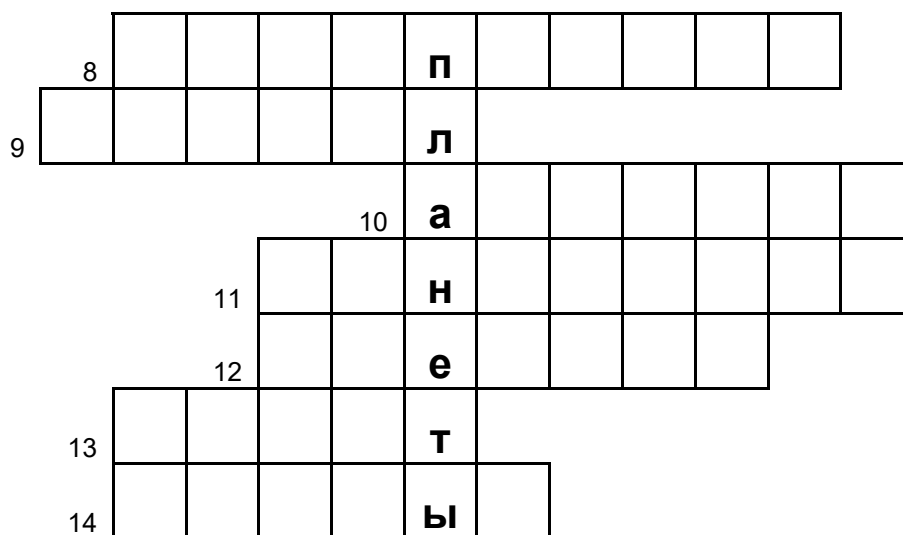
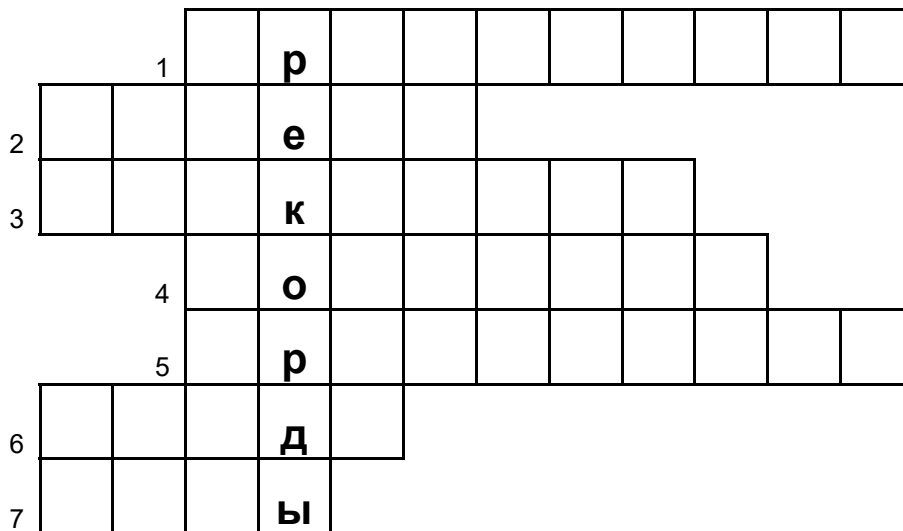
Поздравляем!!!! Новых побед!!!!



Поздравляем Колясникова Кирилла и Николаева Константина, финалистов Областной олимпиады по правам человека. Благодарим Зайчикову Оксану Александровну, за высокий уровень подготовки финалистов!



Вокруг света



Кроссворд № 1 «Мировые рекорды»

Добрый день, дорогие ребята. А не устроить ли нам конкурс на самого смекалистого, эрудированного и ответственного (задания нужно сдавать до определенной даты, после которой они приниматься не будут, даже если выполнены правильно).

В этом и последующих номерах нашей школьной газеты будут опубликованы интересные задания, по одному в каждом номере. За каждое правильно выполненное задание вы будете получать баллы. Эти баллы у каждого участника будут копиться, а в конце учебного года мы подведем итоги на «Самого эрудированного».

Присоединиться к участию можно на любом этапе, но чем раньше вы это сделаете, тем баллов накопится больше. Для вашего удобства печатный вариант задания можно взять у меня в 20 кабинете. Выполненные работы приносить в 20 кабинет.

За первое задание вы получите 19 баллов. Последний день сдачи первого задания 28 ноября.

Жду ваших работ,

учитель географии и биологии, Анна Александровна

1. Самый большой полуостров мира
2. Самый высокий водопад мира
3. Самая северная столица
4. Самый большой каньон
5. Самый большой остров мира
6. Залив, в котором наблюдаются самые высокие приливы
7. Самая длинная горная цепь
8. Самое «мокрое» место в мире
9. Самое глубокое озеро мира
10. Самая сухая пустыня мира
11. Самое густонаселенное государство
12. Высочайшая вершина мира
13. Самое большое нагорье мира
14. Самое большое по площади озеро за полярным кругом
15. Самая полноводная река
16. Самое соленое море - озеро
17. Самая высокая горная цепь мира
18. Самое теплое океаническое течение
19. Один из самых высоких действующих вулканов мира.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ

РАЦИОН ПИТАНИЯ

Витамин А. Он содержится в моркови, луке, печени, зеленом горошке, помидорах, твороге и салате. Имеющийся в витамине А антиоксидант бета-каротин способствует поддержанию остроты зрения. При его дефиците может развиваться «ночная слепота».



Витамин С. Он содержится в цитрусовых, квашеной капусте, смородине и шиповнике. Этот витамин обеспечивает поступление крови к сосудам и капиллярам глаза. Кроме того, он необходим для защиты от коротковолновых лучей, вредных для зрения.

Витамин Е. Он содержится в больших количествах в сливочном и растительном масле, картофеле, орехах, шпинате, крупах и бобовых. Витамин Е помогает предотвратить развитие таких возрастных нарушений зрения, как катаракта.

Лютеин и зеаксантин. Данные микроэлементы содержатся практически во всех овощах и фруктах темно-зеленого цвета, а также зерновом хлебе и яйцах. Они необходимы для профилактики разрушения желтого пятна сетчатки и нормального функционирования зрительного анализатора.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНО-

Наиболее полезными видами спорта для хорошего зрения считаются теннис и бадминтон. Благодаря им глазные мышцы тренируются, так как взгляд во время игры постоянно следит за перемещениями волана или мяча. Плавание также эффективно, оно способствует поддержанию нормального кровообращения в районе шейных позвонков, а сохранение зрения без этого невозможно.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ НАГРУЗКИ НА ГЛАЗА

Как сохранить зрение при просмотре телевизора

расстояние до экрана должно быть в 5 раз больше его диагонали; при просмотре телевизора днем следует задергивать шторы, а вечером – включать неяркий свет; позволяйте глазам отдыхать каждые полчаса – делайте 5-минутные перерывы; смотрите телевизор не более 3 часов в день.

Детям младшего возраста не рекомендуется смотреть телевизор. С 10 лет ребенку можно проводить перед телеэкраном не более 1 часа в день.

Как сохранить зрение при работе за компьютером

Зачастую компьютер используется не только для работы, с его помощью мы также общаемся с друзьями и родственниками, делаем покупки и организовываем свой досуг. Соответственно, мы тратим большое количество времени на него, забывая порой, что это вредно. Для сохранения здоровья глаз необходимо придерживаться следующих рекомендаций для хорошего зрения:

- расстояние от экрана компьютера до глаз должно составлять минимум 30 см;
- верхний край монитора должен быть ниже уровня глаз на 10 см;
- моргайте чаще или применяйте увлажняющие капли для глаз;
- если Вы носите очки, надевайте их, работая за компьютером;
- делайте 15-минутные перерывы через каждый час работы;
- регулярно удаляйте пыль с поверхности монитора;
- выполняйте упражнения для глаз или несложную разминку.

Окулисты рекомендуют проводить за компьютером максимум 4 часа в день. Если Вам приходится работать за ним дольше, установите программу, которая будет напоминать о гимнастике для зрения через определенные промежутки времени.

Как сохранить зрение при чтении

Если Вы не представляете своего дня без хорошей книги, следует помнить, что чтение может стать причиной повышенных нагрузок на органы зрения. Чтобы Ваши глаза не уставали, выполняйте следующие рекомендации:

- не читайте в лежачем положении;
- держите книгу на расстоянии не менее 30 см от глаз;
- свет на открытую страницу должен падать сверху с левой стороны;
- не читайте при плохом освещении;
- отвлекайтесь от книги каждые 60 минут и отводите зрение вдаль на несколько минут.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Используйте качественное освещение. Начиная работу за компьютером или приступая к чтению, обратите внимание на расположение источника света. По возможности садитесь спиной к окну или лампе. При этом рекомендуется использование рассеянного света, который падает с левой стороны.

Делайте перерывы. В школе неслучайно предусмотрены перемены. Органы зрения нуждаются в отдыхе, особенно при напряженной работе. Возьмите за правило каждые полчаса прерываться хотя бы на 5 минут.

Защищайте глаза от солнца. Большинство людей ошибочно полагают, что ультрафиолет опасен только в летний период. Следует защищать глаза от солнечных лучей на протяжении всего года.

Соблюдение эти несложных правил позволит Вам видеть жизнь на 100 %



Информационная страничка

Дорогие ребята! В нашей школе продолжает свою работу пресс-центр.

В нашу дружную команду требуются: Редактор, корреспондент, обозреватель, а также творческие ребята, готовые создавать и выпускать школьную газету.

А если Вы: пишете стихи, рассказы, классно рисуете - мы готовы публиковать ваши работы в газете (анонимно по желанию автора).

Школьная газета выходит - 1 раз в месяц. По всем вопросам обращаться к Дарье Николаевне, ежедневно с 08.30 до 16.00, либо через вконтакте.

Напоминаю, что у нашей школы есть своя страничка вконтакте и инстаграме.



Руководитель пресс-центра: Никитина Д.Н.

Корректор: Никитина С.Б.

Фотограф: Ткач Виктория

Корреспондент: Турчина Светлана

Достижения школы: Найденова Л.Ю.

Вокруг света: Кузьминых А.А.