

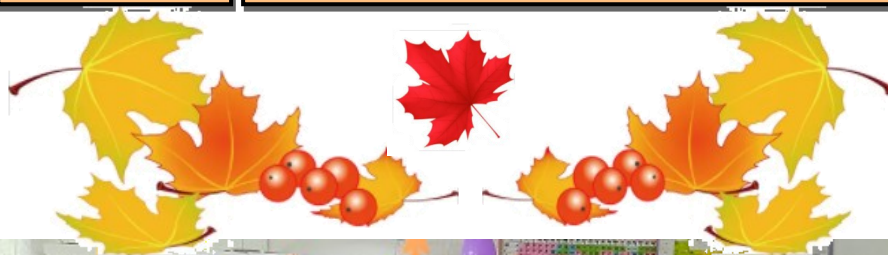
Школьная тетрадка



№ 83

30.10.2021г.

АНОНС



С Днём учителя!
Стр. 2

Осень—пора олимпиад
Стр. 3

Сотрудничество
Стр. 4

Режим дня школьника
Стр. 5

Осенние недомогания
Стр. 6

Безопасные каникулы
Стр. 7

Поздравляем!
Стр. 8



С Днём учителя!

Школьная газета — обзор всех новостей.

Конкурсы, загадки увидите вы в ней,

А также мы покажем Вам свои умения,

И даже не забудем поздравить с днем Рождения.

"Школьная тетрадка" - название дано ей.

Участвуй в жизни школы, и будет все О Кей!



С Днём учителя!

Ежегодно по традиции 5 октября мы поздравляем наших дорогих учителей с их профессиональным праздником. Но, в этом учебном году, в связи с эпидемической обстановкой в нашей стране и мире, из-за COVID-19, в школах запрет на проведение школьных массовых мероприятий. Это распоряжение Роспотребнадзора.

Ежегодно старшеклассники проводили по традиции «День самоуправления», далее праздничный концерт с поздравлениями для наших любимых учителей, но пандемия внесла свои условия. Как быть? Не останавливаться же в этот праздничный день на одних только поздравительных фразах. И мы нашли выход.

К 5 октября мы, ребята 11 класса, красочно оформили школу. Девушки 10 класса нашли в Интернете поздравительные стихи к празднику, распечатали их и развесили по школе. После рабочего дня всех педагогов пригласили в кабинет биологии, где виновникам торжества учащиеся 11 класса, Барышев Кирилл и Сопыряева Оксана представили поздравительные ролики от ребят 1-9 классов. В праздничном репертуаре были стихи, сценки, песни и танцы.

Мы, ребята из 10 и 11 класса подготовились к мероприятию ответственно. Решили, раз нельзя проводить мероприятие в очном формате, то мы поздравим наших учителей номерами ребят, которые записали на обычные смартфоны. Все задания ребятам раздали заранее, контролировали их выполнение.

Хочется отметить, что все классы отнеслись к выполнению задания ответственно. И это нас радовало. К записи номеров стихи и песни были выучены, танцы и сценки отработаны. Нам оставалось только номера отснять. Что мы и сделали за неделю перед началом профессионального праздника Дня учителя.



Наша задумка педагогам очень понравилась. Учителя с нескрываемой радостью благодари всех участников видео-концерта и особенно нас, старшеклассников, за такое необычное поздравление.

Мы желаем нашим учителям крепкого здоровья, успехов в работе, послушных учеников и поддерживающих педагогов родителей. И говорим вам СПАСИБО!



Осень - пора олимпиад

Сентябрь активная пора для вхождения в учебный процесс. Школьные коридоры снова заливаются весёлым смехом школьников во время перемен.

Сентябрь—это не только уроки и переменны, но это ещё и старт ежегодной всероссийской олимпиады. Всероссийская олимпиада школьников — это крупнейшее интеллектуальное соревнование, в котором ежегодно принимают участие более 6 миллионов школьников. Цель которой, выявление и развитие обучающихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности.

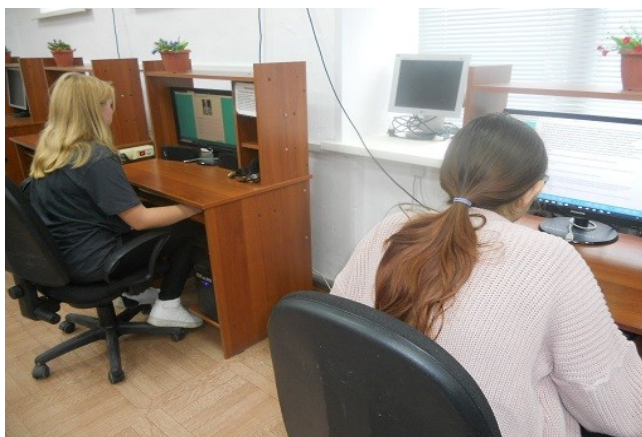
Олимпиада проводится в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и заключительный. Победители и призеры заключительного этапа имеют право поступления в вузы без вступительных испытаний.

Учувствовать участники начинают со школьного отборочного этапа. Принять участие в первом этапе могут все желающие ученики 4-11-ых классов.

Пробовать свои силы в знаниях можно по 24 предметам школьного цикла.

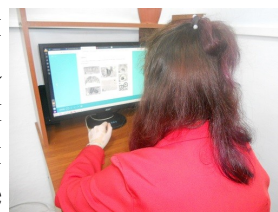
В 2021-2022 учебном году школьный этап начался с 15 сентября и будет проходить по 1 ноября. После школьного этапа сильнейшие ученики примут участие в муниципальном этапе, который будет проходить в заданные оргкомитетом сроки. На него приглашаются победители школьного этапа.

Наша школа не остаётся в стороне, ежегодно принимая участие в таком значимом образовательном событии. Ведь участников, желающих принять участие в решении олимпиадных задач, в школе немало.



В этом учебном году, на школьном этапе, было введено новшество. В рамках проекта «Цифровая образовательная среда», в режиме апробации, по шести дисциплинам, таким как: физика, химия, биология, математика, информатика и астрономия, олимпиада проходила в онлайн-формате, на технологической платформе Образовательного центра «Сириус».

У каждого был свой код, который вводили при входе на олимпиаду, затем решали предложенные задания. Участники



выполняли олимпиадные задания в тестирующей системе uts.sirius.online. Желаем успехов нашим участникам олимпиад школьного этапа и возможности принять участие в следующих этапах всероссийской олимпиады.

Сотрудничество

Последние годы в каждом образовательном учреждении все чаще одним из приоритетных направлений в работе является— профориентация. Если раньше данную тему затрагивали только в 9-11-ых классах, то сейчас работа ведется уже с 1 класса.

Мало только проводить беседы и консультации, чтобы направить нас, учеников, для верного выбора будущей профессии, нужно еще эту профессию попробовать на практике, ощутить, а сможешь ли ты, а понравиться ли тебе? А это значит, что для проверки собственных сил и возможностей, нужны профессиональные пробы, которые помогут смоделировать выбранный вид деятельности и поспособствуют осознанному и обоснованному выбору будущей профессии.

На такие профессиональные пробы уже второй год подряд выезжают ребята из нашей школы в учреждения дополнительного образования: МБУ ДО «Детско-юношеский центр» и МБУ ДО «Детский эколого-биологический центр» города Колпашево. С вышеуказанными учреждениями образовательной организацией заключён договор о взаимодействии по дополнительным курсам профориентации.

Сюда приезжают ребята из разных образовательных организаций Колпашевского района, для знакомства, а может и выбора будущей профессии.

Осенью, 2020 года, 1 группа участников успешно освоили программу «Основы ветеринарии».

А вторая группа прошла курс «Основы красоты и здоровья». Все часы проходили сначала по теории, затем сама практика. На занятиях по ветеринарии, ребята почувствовали себя полноправными специалистами-ветеринарами, уже имеющими проявлять заботу о здоровье братьев наших меньших. Другая группа юных, но так старающихся освоить навыки таких профессий, как: визажист, мастер по маникюру, педикюру и парикмахер слушала куратора по программе красоты и здоровья.

На таких профессиональных пробах ребята ощущают на себе всю нужность данных профессий.

В этом учебном году учащиеся 10-11 классов пробуют свои силы в профессии «Учитель».



Молодой педагог Детско-юношеского Центра, М.А. Голещихина, предложила практический курс «Я—учитель». На протяжении всего 2021-2022 учебного года по плану знакомство ребят старшего звена с профессией Учитель. И кто знает, может через год плодотворной работы большая часть выпускников выберет такую нужную профессию, как Учитель. Поэтому такие практические занятия важны и интересны.

Жердина М., 10 класс.

Режим дня школьника

Всё чаще слышим от учителей о том, что мы не соблюдаем режим дня. В этой статье давайте разберёмся вместе, что такое «Режим дня» и так ли он важен для нас, школьников.

Находим определение в Интернете, оно гласит: «Режим дня — это почасовой распорядок дня, в который в том числе входит расписание уроков».



Так, понятно теперь, что это почасовой распорядок дня. Но для чего его соблюдать? Обращаемся снова к источникам в Интернете, которые почти все одинаково описывают ситуацию с соблюдением режима дня. А точнее: «Школьнику очень важно соблюдать режим дня. У ребёнка, соблюдающего правильный режим, вырабатываются условные рефлексы, и каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей. Это помогает ему легко переключаться из одного состояния в другое. Чёткий режим дня помогает правильно сбалансировать рабочую деятельность и отдых, что очень важно для растущего ребёнка и его здоровья».

Делаем вывод: физиологическим процессам в организме свойственен определённый ритм, который ни в коем случае нарушать нельзя! Иначе в нашем организме будет «разбалансировка». Простым языком всё делаем в нужное время и в нужном количестве. Тогда наш организм будет работать как кремлёвские часы.

Предлагаем примерный режим дня школьника. В него можно внести незначительную корректировку из-за расписания уроков, дальности похода в школу и из школы.

Режим дня школьника

Пробуждение - 7.00

Утренняя гимнастика, умывание - 7.00—7.30

Завтрак - 7.30—7.50

Дорога в школу - 7.50—8.30

Занятия в школе - 8.40—13.00

Дорога из школы - 13.00—13.30

Обед - 13.30—14.00

Послеобеденный сон, отдых, подвижные игры - 14.00—16.00

Полдник - 16.00—16.15

Приготовление уроков - 16.15—18.00

Пребывание на воздухе - 18.00—19.00

Ужин—19.00-19.30

Спокойные занятия - 19.30—20.30

Приготовление ко сну - 20.30—21.00

Сон - 21.00—7.00

Подведя итоги, мы узнали, что такое режим дня, что для нашего правильного развития его соблюдение очень важно. А главное помогает нам успешно учиться в школе.

Соблюдайте режим дня!

Шутова Е., 11 класс

Осенние недомогания

Осень это не только буйство красок, начало нового учебного года, конец сезона отпусков и теплых летних денёчков. Но это ещё и сезон обострения простудных заболеваний, таких как, ГРИПП и ОРВИ.

Давайте разберемся от чего всплеск вышеуказанных заболеваний приходится именно на эту пору? Полистав литературу я узнала интересный факт о том, что на фоне снижения температуры и повышения влажности воздуха начинают активизироваться вирусы, которые в жаркое время года не могут вести активный образ.

Поэтому на фоне таких осенних «непогод», как морозящий дождь, снег, понижение температуры наружного воздуха и почти не появляющегося солнышка у нас начинает снижаться иммунитет— главный барьер вирусам. А это прямой повод заболеть.



Но не только проблема в похолодании и капризах природы, мы часто бываем невнимательны к одежде, как говорится не по сезону. Привыкнув к тёплым летним денёчкам, к лёгкой, не сковывающей одежде, так не хочется одевать на себя

лишние килограммы ткани. А одежду нужно уметь и носить правильно, как при низких температурах, так и при высоких, всегда есть риск заболеть.

Каждый должен знать о том, что в любую погоду нужно одевать правильную одежду, ту которая сохраняет ваше тепло, собирает влагу и пропускает воздух. Такая одежда нужна для того, чтобы наша кожа дышала.

К сожалению, стопроцентной защиты от простудных инфекционных заболеваний нет. Более того, люди, у которых крепкий иммунитет тоже заболевают ОРВИ. И с эти ничего не поделаешь.

Но это не значит, что нам не нужно повышать свою устойчивость к респираторным вирусным инфекциям. Просто нужно каждому соблюдать простые, но такие нужные нашему организму правила:

- Избегайте контактов с больными респираторными заболеваниями;
- Соблюдайте здоровый режим: высыпайтесь, больше двигайтесь, закаляйтесь.;
- Осенью, зимой и весной принимайте витамины;
- В период сезонных вспышек ОРВИ добавьте в свой рацион лук, чеснок, имбирь, лимоны;
- Чаще мойте руки и применяйте местно солевые растворы для промывания носа;
- Увеличьте в своём рационе овощи, фрукты, рыбу, мясо;
- Следите за проветриванием помещения, делайте влажную уборку.

И будьте здоровы!

Безопасные каникулы

Вот и закончилась первая учебная четверть, последний урок и вот долгожданный классный час, после которого все с хорошим настроением торопятся домой. Ура! Отдых! Столько свободного времени! Стоп! Но это время нужно использовать по назначению, с пользой, а главное с соблюдением всех мер безопасности. Ведь на классном часу классный руководитель не просто зачитывала нам инструктаж по правилам поведения на каникулах, а для того, чтобы мы соблюдали все меры предосторожности.

Дома обязательно соблюдаем правила пожарной безопасности. Будьте осторожными при контакте с электрическими приборами, соблюдайте технику безопасности при включении и выключении телевизора, утюга, электропечи, чайника, компьютера.



Собираясь на улицу одевайте удобную обувь, осенняя погода непредсказуема, на улице уже появился гололёд. При ходьбе наступайте на всю подошву, колени должны быть расслаблены. Не держите руки в карманах, выньте их. Если вы всё таки не удержались и поскользнулись, падая, напрягите

мускулы рук и ног, Старайтесь не упасть на спину. Это чревато травмой спины.

Проводя время на улице каждому из нас встречается дорога, да не одна, которую нужно перейти. Переходя дорогу помним одно из правил: смотрим сначала налево, потом направо, если транспорта нет, переходим, не задерживаясь на дороге. Главное— не играйте около проезжей части! Произойти может всякое.



С понижением температуры лёд сковывает реку, маня ребятню опробовать залежавшиеся на чердаке коньки. Ведь катание на коньках одно из любимых хобби сельских ребят. Но вы должны знать, что осенний лёд не прочен.

Осенним днём солнечные лучи растапливают верхний слой льда, который делается



пористый, который в итоге теряет прочность. Поэтому запаситесь терпением, пока декабрьские морозы прочно не скуют речную гладь.

Беда может подстеречь нас в любом месте. Главное будьте внимательным и соблюдайте меры предосторожности!

Сотыряева Ок., 11 класс

Поздравляем всех, кто родился в октябре!



Пускай октябрь добрым будет,
Не хмурится и не ворчит;
Пусть улыбнуться не забудет
И «С днем рождения!» прокричит!

И мы спешим вас всех поздравить,
Успехов, счастья пожелать,
Подарки лучшие доставить
И настроение поднять!



УЧРЕДИТЕЛЬ: МБОУ "Инкинская СОШ"

Главный редактор **Е.В. Медведева**

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Сопыряева Ок. — заместитель главного редактора,
Буоль А., Помыткин Н. — компьютерная верстка,
Слабуха В., Сопыряева О. — фотокорреспонденты,
Гулевич Е., Жердина М., Лебедева Н., Шутова Е. —
корреспонденты.