

# Школьная тетрадка



**№ 82**

**30.09.2021г.**

**АНОНС**



День Знаний  
Стр. 2

Цветочная выставка  
Стр. 3

Пожарная эвакуация  
Стр. 4

Неделя безопасности  
Стр. 5

Овощи и фрукты-  
полезные продукты  
Стр. 6

Укрепляем иммунитет  
Стр. 7

Поздравляем!  
Стр. 8

## Здравствуй, школа!

*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!*

# День знаний!

Каждый знает, что первый осенний праздник—это День Знаний.

Традиционно в этот день в школах проходят торжественные линейки, уроки знаний, тематические мероприятия.

День знаний - прекрасный повод увидеть всех своих друзей и знакомых, которые целое лето отдыхали в санаториях или ездили на море. Несмотря на долгое жаркое лето все мысленно ждали начала учебного года и встречи с одноклассниками.

По традиции 1 сентября в нашей школе прошла торжественная линейка, посвящённая Дню Знаний. В связи с пандемией коронавируса мероприятие было организовано на площадке территории перед школой.

К 11-ти часам утра уже всё было готово, собрались ученики, учителя, родители, звучала музыка, место проведение было оформлено красиво.



Ведущие, Татьяна Борисовна и Алевтина Александровна, поприветствовали и поздравили всех присутствующих с началом учебного года. Объявили о том, что в этом году много перемен: исполняющий обязанности директора в этом году взяла на себя Бабенко Евгения Владимировна, заместителем директора по УВР назначена Трясина Наталья Георгиевна, заместителем директора по безопасности Тётушкина Алёна Викторовна и новый учитель русского языка и литературы Колесник Наталья Васильевна.

На линейке прозвучали поздравления от 11-классников, Главы сельской Администрации и нового директора нашей школы.

Первоклашкам вручены подарки, для которых этот день был особенно волнительным. Первый школьный звонок, прозвучавший впервые для них, поддержанных нынешними выпускниками школы, прозвучал в руках Ивановой Василисой и ученицы 11 класса Сопыряевой Оксаной.

После торжественной линейки был проведён общешкольный классный час посвященный году «Науки и технологий».

Хочется пожелать всем нового учебного года, успехов в работе всему педагогическому коллективу и нам ученикам.

*Сопыряева Ок., 11 кл.*

# Цветочная выставка

Одно из самых красивых времен года—осень. Ведь в это время природа дарит нам разноцветный ковер яркоокрашенных в разные цвета луговых и декоративных цветов.

Около каждого дома мы видим буйство красок гладиолусов, георгинов, настурций. Все это привлекает наше внимание и поднимает нам настроение.

Поэтому ежегодно, уже по традиции в нашей школе проходит выставка цветов, в которой принимают участие учащиеся с 1 по 11 класс.

Этот год не стал исключением. В среду 8 сентября в нашей школе было оживленнее, чем всегда. После уроков ребята не торопились домой, а причина, общешкольная выставка цветов, которая проходила в фойе 1 этажа.

После уроков из каждого класса доносились оживленные идеи ребят, как лучше и оригинальнее оформить композицию. Идей было так много, что классным руководителям трудно было выбрать лучшие замыслы по созданию цветочной композиции. Но все таки компромисс был найден и спустя пару часов самым красивым местом в школе единогласно было фойе 1 этажа, где красовались самые разнообразные композиции из цветов, овощей и фруктов. Особенно постарались наши юные ученики, которые подготовили не

одну, а несколько интересных работ.

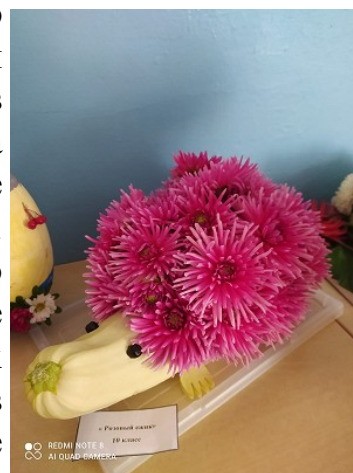
Выставка выглядела необычно, так как все композиции были оживленны и по-своему уникальны.

Композиция семиклассников под названием «Лягушка-триколор» была патриотична, десятиклассники создали работу под названием «Розовый ежик».



Каждое творчество класса безусловно отличалось друг от друга, но мне понравилась композиция 11 класса «Французский поцелуй». Она полностью подходила своему названию. Ее цветы завораживали взгляд и невозможно было оторваться от необыкновенной красоты.

Жюри конкурса лучшую цветочную композицию среди участников конкурса выбрать так и не удалось. Поэтому было принято решение наградить всех участников грамотами. Все молодцы, всем спасибо!





# Пожарная эвакуация

Одной из самых важных задач во время учебного процесса в каждой школе является предотвращение пожара. Но если пожар всё таки случился главным мероприятием становится безопасная эвакуация работников и учащихся из горевшего здания. По этому ежегодно в каждой образовательной организации проводится тренировочная эвакуация. В интернете определение гласит так: «Тренировочная эвакуация — это одно из очень важных, ответственных и сложных мероприятий в системе мер по обеспечению пожарной безопасности в образовательном учреждении».

Данное мероприятие проводится ежегодно, для того, что бы отработать план действий, который составляется перед проведением учебной эвакуации.

Так и было 13 сентября, после составления плана администрацией школы, была проведена учебная эвакуация. Отрабатывалась тактика поведения участников школьного процесса во время пожара.



После того, как во время уроков, сработала пожарная сигнализация, классы целенаправленно начали выходить из классов и покидать «горящее» здание.

В нашей школе 5 выходов, по котором спешно эвакуировались все участники учебного процесса не создавая неуправляемой толпы.

Так как данное мероприятие проходит традиционно в нашей школе, мы без каких либо проблем покинули школу и уложились за 3 минуты.



После эвакуации, школа и воспитанники дошколы построились для переключки, которой руководили учитель физической культуры Е.В. Жуков и заместитель директора по АХЧ О.А. Белозерцева. Они поблагодарили быструю эвакуация без потерь из «горящего» здания. С которой хорошо справились и с а м ы е маленькие участники школьного процесса — дошколята.



В течении учебного года мы продолжим отрабатывать тактику пожарной эвакуации, чтобы быть готовыми к любым непредвиденным ситуациям.

*Буоль А., 10 кл.*

# Неделя безопасности

Вот и начался учебный год и большинство ребят идут пешком по сельской дороге, по которой ездит транспорт. И если сейчас еще светло идти на учебу, то ближе к октябрю уже световой день заметно сокращается, утрами еще темно и водители могут не увидеть идущих в школу маленьких пешеходов, которые спешат и не всегда внимательны. Но чтобы это предотвратить в магазинах и на рынках стали продавать светоотражающие элементы (брелки, браслеты и наклейки). Они нужны для того чтобы, когда блики от фар идущего транспорта попадут на одежду идущего ребенка водитель из далека его увидит. А это значит, что повышается видимость в не освещенных участках дороги.

## Основные правила поведения на дороге:

- Никогда не выбегайте на дорогу перед приближающимся автомобилем. Это опасно, потому что водитель может не остановить машину сразу.
- Выходя на проезжую часть нужно убедиться нету ли транспорта посмотрев на лево и право.
- Опасно играть в мяч или другие подвижные игры на проезжей части, лучше играть во дворе подальше от дороги.
- Опасно выезжать на проезжую часть на скейте или роликах.
- Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом.

Некоторые производители детской одежды и обуви заботятся не только о красоте и удобстве своих изделий, но и безопасности юного пешехода, используя светоотражающие элементы: рисунки на куртках, вставные полоски и т.д.



Безопасность дорожного движения зависит от самих участников этого движения — не только водители, но и пешеходы, велосипедисты, пассажиры транспортных средств. Для того чтобы не было нарушения дорожного движения, взрослые с раннего детства знакомят детей с правилами пешехода, дорожными знаками, транспортом и разметкой.

## Основные правила использования светоотражающих элементов:

- Чем больше количества и площади светоотражателей — тем лучше водитель будет видеть пешехода.
- Если ребенок маленького роста — основную часть отражающих вещей нужно разместить на головном уборе, рюкзаке и вверху рукавов.



# Овощи и фрукты-полезные продукты

Учебный процесс-один из трудоёмких видов деятельности, которая отнимает у человека много энергии. И что бы быть всегда в тонусе нужно правильно питаться.



В меню обязательно должны входить овощи, фрукты, рыба, мясо.

Значение овощей и фруктов в рационе питания человека немаловажны. Они не только вкусны, но и очень полезны. Овощи и фрукты не могут насытить человека на 100%, но являются поставщиками важных веществ для организма человека. Витамины, минеральные вещества, пищевые волокна-все это полезные компоненты.

В свежих фруктах и овощах очень мало жиров, нет холестерина и много клетчатки. В них содержатся витамины А, С, Е, К.

Витамин А—полезен для зрения (морковь, капуста).

Витамин С—полезен для укрепления сосудов (цитрус, земляника).

Витамин Е—антиоксидант, который обеспечивает воздействие вирусов, бактерий (авокадо, киви).

Витамин К—предупреждает костной ткани (тыква, зелень).

Каждый плод несет свои полезные вещества.

Кроме овощей и фруктов в нашем рационе нужны рыбные продукты, которые очень полезны для организма.

В рыбе самый полезный компонент, особенно в морской - рыбий жир. В



ней так же содержатся много необходимых для организма человека компоненты: фосфор, калий, натрий, кальций и т.д.

Нашему организму нужно ещё и мясо,



содержащее б о л е е в ы с о к у ю п и щ е в у ю ц е н н о с т ь. В н е м н а х о д и т с я о г р о м н о е к о л и ч е с т в о

белка. Белок укрепляет мышцы и даёт нужное количество энергии. В организме человека мясные продукты усваиваются по 4-5 часов. Основной компонент мяса—животные жиры. Они имеют уникальное биологическое значение, в них есть источник жирных кислот и жирорастворимых витаминов.

Подведём итог: в мясе и рыбе находятся неотъемлемое количество важных витаминов и компонентов для организма. А это значит, что в рационе каждого человека должны присутствовать как мясные продукты, так и растительные вещества, ведь они полезны для нашего организма.

*Лебедева Н., 10 класс*

# Укрепляем иммунитет

Самое любимое пора взрослых и детей – ЛЕТО. Лето ассоциируется у нас с зеленью, свежим летним воздухом, отдыхом. С наступлением тепла на нашем огороде вырастает огромное количество зелени: капуста, укроп, салат, петрушка, богатых витаминами и микроэлементами. В нашем рационе появляются свежие фрукты, овощи, ягоды и другая зелень.

Благодаря употреблению фруктов и ягод наш иммунитет укрепляется и оздоравливается на сто процентов.

Иммунитетом называют способность организма находить чужеродные тела и избавляться от них.

Для того, что бы был хороший иммунитет, достаточно соблюдать несколько правил:

## 1. Закаляйся:

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

## 2. Правильно питайся:

Надо кушать много каши,  
Пить кефир и простоквашу,  
И не забывать про супчик,  
Будешь ты здоров, голубчик.

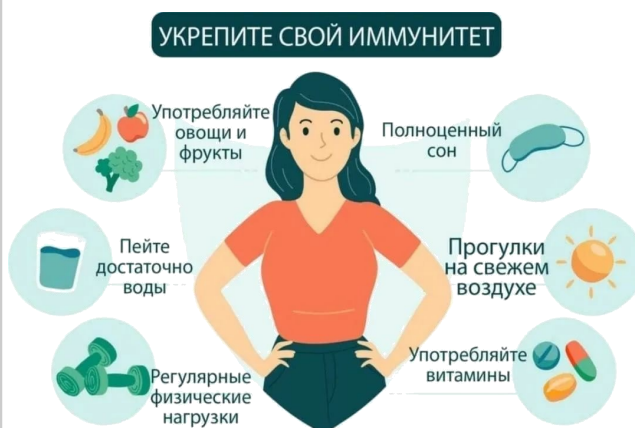
## 3. Спортom занимайся:

Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужен спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!

В укреплении иммунитета помогает употребление в пищу: чеснока, союдки, фруктов, овощей и травяные морсы и чая.

Ещё один важный элемент укрепления иммунитета — ведение здорового образа жизни.

Все виды физических упражнений: положенной нагрузке: бег, гимнастика, занятия на тренажёрах, пешие прогулки, закаливающие процедуры которые положительно влияют на работу иммунной системы.



Для укрепления иммунитета полезно присутствие в рационе следующих напитков: зелёного чая; отвара шиповника; свежевыжатых соков. Зелёный чай содержит большое количество полифенолов являющихся мощными антиоксидантами. Шиповник – источник аскорбиновой кислоты. Соки из ягод, фруктов и овощей обладают всеми укрепляющими иммунитет свойствами продуктов, из которых они были получены.

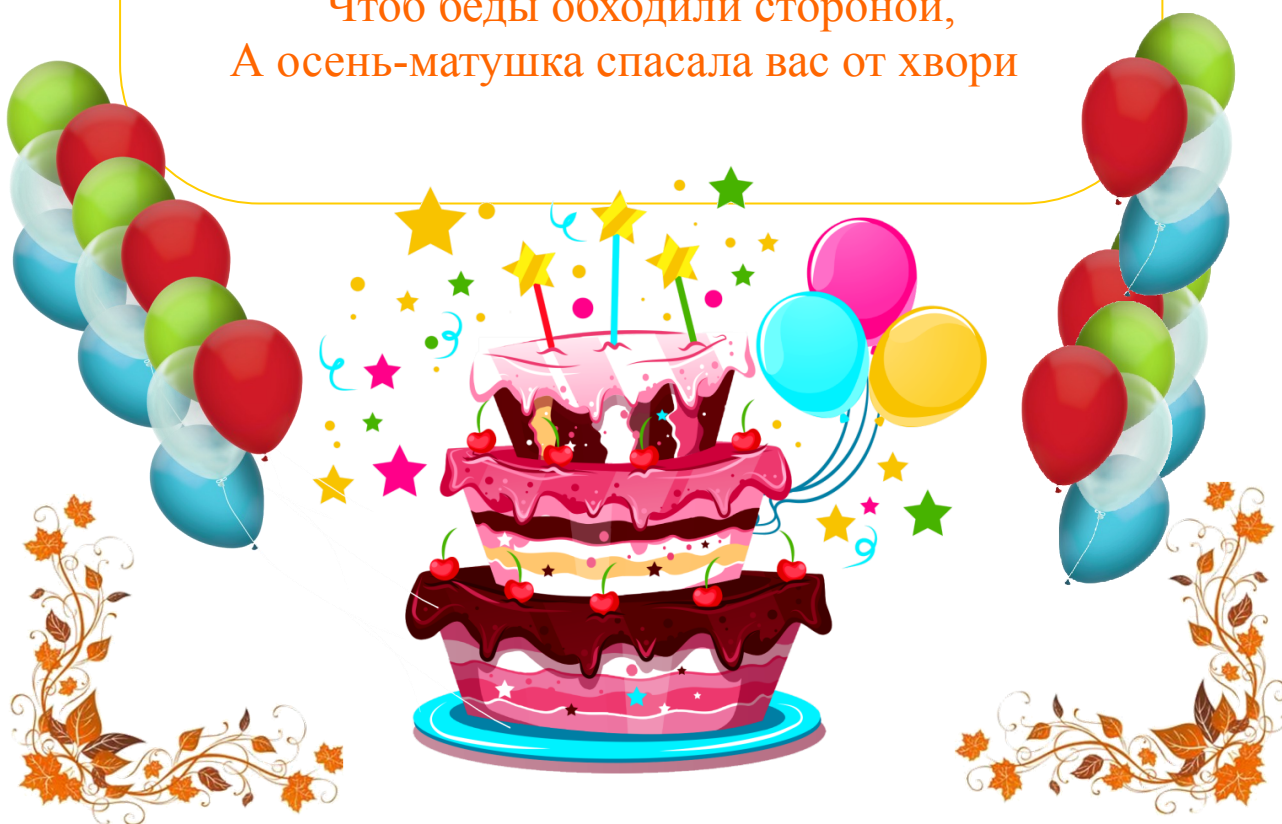


Укрепляйте иммунитет и будьте здоровы!

Сопыряева О., 11 кл.

# Поздравляю всех, кто родился в сентябре!

Вы появились вместе с листопадом,  
Окрасив всё вокруг палитрой яркой.  
Прекрасной осени рассвет — сентябрь,  
Прощание на время с летом жарким.  
Вы, как никто, так любите учиться  
И новые просторы открывать!  
Так пусть же всё, что вам в мечтах лишь  
снится,  
Вдруг станет явью. Только пожелать  
Хотим мы, чтобы вы не знали горя,  
Чтоб беды обходили стороной,  
А осень-матушка спасала вас от хвори



УЧРЕДИТЕЛЬ: МБОУ "Инкинская СОШ"

Главный редактор **Е.В. Медведева**

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Сопыряева О. — заместитель главного редактора,  
Буоль А., Помынкин Н. — компьютерная верстка,  
Гулевич Е., Жердина М. — фотокорреспонденты  
Слабуха В., Лебедева Н., Шутова Е., Сопыряева О. — кор-  
респонденты.