

Школьная тетрадка



№ 54

10.04.2016г.

АНОНС



К нам пришла красавица ВЕСНА!

Привет, авитаминоз!
Стр. 2

Самый лучший
в марте день
Стр. 3

Спортивные
соревнования
Стр. 4

Нам жизнь дана,
для того чтобы
жить

Социологическое
исследование
Стр. 6

Мероприятия
по плану
Стр. 7

Поздравляем!
Стр. 8

*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!*

К нам пришла красавица весна!

Пришла красавица-весна,
Растаял снег вокруг.
Деревья отошли от сна,
Теплее стало вдруг...

Вот и наступила весна. Природа стала меняться с первыми лучами солнца. Все вокруг стало веселым и радостным, засияло яркими красками. Все сильнее пригревает солнышко. Снега становится меньше, на земле появляются проталины. Небо стало голубее и ярче, а в воздухе запахло весной. Птицы тоже чувствуют начало весны. Они суетятся и шумят, радуясь долгожданному весеннему теплу. Деревья сбросили снежные одежды и греются на первом весеннем солнце.

Но не всё так радужно, с весенним теплом, когда прорастает трава и светит солнышко, приходит и весенний авитаминоз у детей — дефицит витаминов, количество которых уменьшаются в организме после изнурительной зимы.



Весной ощущается полный упадок сил, часто жалуетесь на головные боли? Вам все сложнее вставать рано утром в школу, а днем вы не успеваете выполнить все, что запланировали? Вам кажется, что все буквально валится из рук? Это — весенний авитаминоз, который вполне закономерно появляется у большинства людей вследствие недостаточного потребления витаминов.

Как распознать весенний авитаминоз?

Основные симптомы — сонливость и недомогание. Кроме того, у человека наблюдается апатия к происходящему, появление раздражительности, а также развитие различных заболеваний. Внешность человека также подвержена изменениям. Это и явно выраженная бледность кожи, и выпадение волос, и сухая кожа лица и др.



Если вы думаете, что достаточно лишь увеличить количество витаминов в своем рационе, и проблемы со здоровьем будут решены? Это не так. Те или иные

недомогания у человека возникают по причине недостатка конкретного витамина, а значит, именно его количество в организме следует повышать.

Как лечить авитаминоз?

Чтобы предупредить авитаминоз, нужно применить главное правило — правильно питаться. Блюда, особенно в весенний период, должны быть насыщены всеми нужными питательными веществами — это жиры, белки и углеводы. В меню должны войти разнообразные крупы, морская рыба, молодая зелень, фрукты и овощи. Особое внимание нужно уделять свежесжатым сокам из овощей и фруктов. Существуют еще народные рецепты для избавления от авитаминоза. Это бабушкины настои, отвары и другие народные средства.

Самый лучший в марте день!

8 марта – удивительный по красоте, теплоте и нежности праздник. Дамы в этот день ждут от своих любимых, родственников, коллег и сослуживцев чего-то оригинального, такого, что оставило бы неизгладимый след в их памяти.

И вот такое праздничное мероприятие, которое помогло нам отойти от рутины школьных забот было проведено для нас в преддверии весеннего праздника. Праздник, под названием «Стихии», для нас подготовили классные руководители 5, 7 классов: Алевтина Александровна Шкабарня и Любовь Ивановна Павленко.

Вся прекрасная половина нашей школы была распределена по четырем направлениям: «Вода», «Земля», «Воздух» и «Огонь» в зависимости от зодиакального знака. Нам впервые пришлось участвовать в конкурсах не командой из класса, а в каждой команде были участники из 5-11 классов.

Оформление зала помогло погрузиться в атмосферу звездных стихий, было много воздушных шаров, цветов, в зале присутствовали только светлые и тёплые тона. Мероприятие сопровождалось красочной презентацией. Ну и конечно, все были в восторге от ведущих праздника, наших юношей Белозерцева Вадима и Карпизы Егора. Большое им спасибо от лица прекрасной половины за проведенное мероприятие!

Праздник начался с выступления пятиклашек: Сопыряевой Ольги, Лебедевой Нелли и Шутовой Екатерины.

Девочки исполнили трогательную песню «Мама» которая никого не оставила равнодушным. После поздравительных слов ведущих команды представили свои музыкальные номера.



Зажигательные танцы, исполнение современной песни под аккомпанемент гитары продолжили наш праздник. А команды-участницы не только выполняли конкурсные задания, но и помогали советом другим командам.



Праздник прошёл на одной весёлой волне. Все участники остались довольны. Спасибо организаторам! Всех с праздником Весны!

Шкабарня Софья, 7 класс

Спортивные соревнования

В соответствии с планом спортивных мероприятий Управления образования Администрации Колпашевского района состоялись соревнования школ Левобережья р. Оби.

Лыжные гонки

24 февраля состоялось соревнование по лыжным гонкам на первенство школ Левобережья. Гонки проходили в селе Новогорное.

В соревновании приняли участие команды из 4 школ: Инкино, Новогорное, Чажемто и Озёрное, всего 8, по 2 команды от каждой школы.

В этом году честь нашей школы защищала команда юношей, в составе: Яковлева Алексея, Сухушина Романа и меня, Медведева Павла. В команду девушек вошли: Веревкина Ирина, Иванова Снежана, Смирнова Анна, Сидорова Анастасия и Верёвкина Галина.

Лыжная трасса была не лёгкая: спуски, подъёмы и крутые повороты. Но мы её преодолели и по результатам соревнования среди команд девушек, наша команда стала призёрами и заняла 3 место. А по результатам соревнования между командами наши спортсмены заняли 3 место.



Волейбол

19 марта команда волейболистов школы приняла участие в соревнованиях по волейболу в с. Озёрное. В соревнованиях участвовало 7 команд: 4 команды юношей, 3 команды девушек. Мы показали высокий уровень техники владения приёмами, передачами. Соревнования проходили в упорной, интересной борьбе.



По итогам соревнования команда юношей, в составе: Яковлева Евгения, Веревкина Дмитрия, Сухушина Романа, Яковлева Алексея и меня, Медведева Павла, заняла 1 место. А команда девушек, в составе: Веревкиной Ирины, Барышевой Маргариты, Кульmeneвой Елизаветы, Смирновой Анны, Верёвкиной Галины, стала призёрами и заняла 2 место.

По итогам игр были определены и лучшие игроки. Грамотой "Лучший игрок" в соревнованиях по волейболу среди юношей награждён обучающийся 9 класса Яковлев Алексей, а среди девушек звание лучшего игрока присудили обучающейся 10 класса, Верёвкиной Галине. Мы молодцы!

Медведев Павел, 10 класс

Нам жизнь дана, для того чтобы жить!

Профилактической акция против распространения ВИЧ/СПИД

В феврале наша школа приняла участие в профилактической акции против распространения ВИЧ/СПИДа, приуроченная ко Всемирному дню борьбы с ВИЧ/СПИДом.

В настоящее время в России, как и во всем мире, продолжает оставаться актуальной проблема распространения ВИЧ/СПИДа. Поэтому целью акции являлось привлечение внимания обучающихся, их родителей и работников образовательных организаций к проблематике эпидемии ВИЧ/СПИДа, повышении их информированности о путях заражения и способах защиты, а также вовлечение обучающихся и их родителей в активную деятельность по профилактике ВИЧ-инфекции/СПИДа в молодежной среде.

Многие слышали о подобном заболевании, но всё же не все понимают, что это такое и какую несёт опасность. Об этом должен знать каждый! Так что же такое ВИЧ и СПИД? ВИЧ - это вирус иммунодефицита человека, который ещё называется СПИД - приобретенный синдром иммунной недостаточности. СПИД - это последняя стадия ВИЧ-инфекции. Инфекция передается определенными путями и вызывает нарушение функций и разрушение клеток иммунной системы организма человека. До сих пор в мире не найдено вакцины против ВИЧ-инфекции! Эта болезнь неизлечима, поэтому необходимо каж-

дому знать и соблюдать меры предосторожности.

ВИЧ распространяется только через жидкую среду организма! Инфекция не передается через рукопожатие, воздух, при совместном использовании посудой, ванной комнатой, при поцелуях, донорстве, чихании, укусах насекомых. Пути заражения: половой (незащищённый половой контакт); парентеральный (через кровь: при употреблении внутривенных наркотиков, перелива заражённой крови, использовании медицинского инструмента, где может содержаться кровь заражённого человека); вертикальный (передаётся от матери к ребёнку через молоко).

Многие люди не имеют никаких признаков, когда они только заражаются ВИЧ. Но через пару месяцев проявляются следующие симптомы: лихорадка, кашель, головная боль, усталость, раздутые лимфоузлы, резкая потеря веса; язвы во рту, сыпь и пр. Поставить диагноз ВИЧ-инфекции может только врач! При подозрении на инфекцию немедленно нужно обратиться к специалистам!

Напоминаем, что основным средством борьбы с ВИЧ/СПИДом остается профилактика, поэтому соблюдайте вышеперечисленные меры предосторожности ради себя, близких и будущего поколения!



Амосова Надежда, 11 класс

ВСЕРОССИЙСКОЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЗАНЯТИЯ ПО ПРЕДМЕТУ (ДИСЦИПЛИНЕ) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

С 1 февраля по 11 марта Министерством образования и науки Российской Федерации в школах, колледжах, техникумах и вузах проводилось социологическое исследование. Мы сначала задавались вопросом. Зачем? А потом узнали, что цель исследования: совершенствование учебных занятий по физической культуре, а результаты исследования помогут улучшить образовательные программы по физической культуре и сделать занятия более интересными и полезными.

Социологическое исследование в нашей школе проводилось по 2 группам респондентов: школьники и их родители (законные представители) и включало:

- анкетирование учащихся 3-11 классов;
- анкетирование родителей (законных представителей) учащихся.

Для участия в исследовании мы, обучающиеся, и наши родители заходили на сайт www.fk.imbprudn.ru в нужный раздел и отвечали на предложенные вопросы.

Я ШКОЛЬНИК



Я РОДИТЕЛЬ



Вопросы в основном были связаны с занятиями физической культурой. Анкета не сложная и на ответы у нас уходило всего 5 минут. С нашими родителями, перед проведением анкетирования, классные руководители проводили беседу, отвечая на вопрос родителей, для чего это нужно?

Что важно знать родителям:

- социологическое исследование направлено на совершенствование примерных образовательных программ по предмету «Физическая культура», приведение их в соответствие с возможностями и потребностями учащихся, а также на повышение качества преподавания данного предмета в образовательном пространстве Российской Федерации;
- социологическое исследование проводится Министерством образования и науки Российской Федерации во всех регионах Российской Федерации;
- анкеты разработаны научным коллективом, в состав которого входят педагоги и психологи, с учетом возрастных особенностей детей;
- анкетирование является анонимным, вся полученная информация строго конфиденциальна и будет использована в обобщенном виде.

Белозерцева Полина, 11 класс

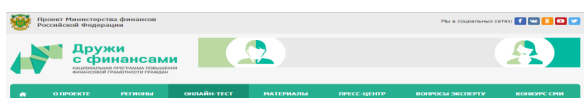
Мероприятия по плану

Неделя финансовой грамотности

14 марта стартовало событие федерального масштаба – II Всероссийская неделя финансовой грамотности для детей и молодежи! Цель которой: повышение финансовой грамотности школьников и студентов. С 14 по 19 марта во всех регионах страны проходили мероприятия, специально разработанные для молодого поколения – будущих пользователей финансовых услуг. Не остались в стороне и мы, для нас, обучающихся 1-11 классов, были подготовлены и проведены мероприятия по таким темам, как:

- Бережное потребление и сбережение;
- Защита прав потребителей;
- Личная финансовая безопасность;
- Финансовое воспитание детей.

Ребята 8-11 классов прошли онлайн-тестирование по финансовой арифметике школьников и финансовой грамотности старшеклассников, на сайте <http://вашифинансы.рф>



Финансовая грамотность – это знания и навыки, которые помогают сделать нашу жизнь спокойнее, интереснее и приятнее, независимо от уровня дохода. Уметь планировать и сберегать, оценивать потенциальные риски, отстаивать свои права потребителя финансовых услуг. Уметь грамотно распоряжаться деньгами, во многом зависит наш успех в будущем.

Интеллектуальные предметные конкурсы

Ежегодно школьники нашей школы принимают участие в международных и всероссийских предметных конкурсах. Наибольший интерес у ребят вызывают такие конкурсы, как «Кенгуру», «Русский медвежонок», «КИТ». Давайте познакомимся с ними поближе.

Миллионам ребят во многих странах мира давно уже не надо объяснять, что такое **«Кенгуру»**, – это массовый международный математический конкурс-игра под девизом - "Математика для всех!".



Главная цель конкурса – привлечь как можно больше ребят к решению математических задач, показать каждому школьнику, что обдумывание задачи может быть делом живым, увлекательным, и даже веселым.

Конкурс **«Русский Медвежонок - языкознание для всех»** - младший брат популярного международного математического конкурса "Кенгуру - математика для всех".



Главная цель конкурса-игры - показать красоту и богатство русского языка, преодолеть впечатление о нём как формальном и скучном школьном предмете.

Конкурс **«Кит»** — самый популярный конкурс в России по информатике. Целью конкурса является развитие познавательного интереса школьников к компьютерным наукам, информатике и информационным технологиям.



Титова Нина, 11 класс

С Днём Рождения

Уже вовсю бегут ручьи,
И день становится длиннее,
И скоро прилетят грачи,
И солнышко теплее греет,
Твой День рожденья наступил,
Чудесной мартовской порою,
Мы поздравляем от души,
Желаем счастья и покоя!



Волшукова Татьяна Борисовна, 29 марта

Титов Андрей, 3 марта
Барышева Маргарита, 6 марта
Савичева Елена, 12 марта
Вишняков Феликс, 12 марта
Сидорова Алина, 14 марта
Брыткова Диана, 15 марта
Кульменев Максим, 18 марта
Панов Павел, 23 марта
Колесник Алёна, 26 марта
Фирсов Иван, 29 марта
Барышев Дмитрий, 31 марта



УЧРЕДИТЕЛЬ: МБОУ "Инкинская СОШ"

Главный редактор **Е.В. Медведева**

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Белозерцева Полина—заместитель главного редактора,
Чехоцкий Павел – компьютерная верстка,
Барышева Марина—фотокорреспондент,
Титова Нина, Амосова, Надежда, Смирнова Анна,
Барышева Маргарита—корреспонденты.