

# Школьная тетрадка



№ 79

20.12.2020 г.

## АНОНС

COVID-19,  
что за вирус?  
Стр. 2

Профилактика  
COVID-19  
Стр. 3

Помощники в учёбе  
Стр. 4

Спорт в школе  
Стр. 5

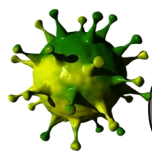
Внимание зимой!  
Стр. 6

Лёд на реке  
Стр. 7

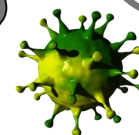
Поздравляем!  
Стр. 8



*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.  
Участвуи в жизни школы, и будет все О Кей!*



# COVID-19, что за вирус?



В этом году весь мир потрясло известие о том, что появился смертельно-опасный вирус, который шагает по планете семимильными шагами. Ни кто ранее не встречал более опасного заболевания, которое заканчивается летальным исходом.

Что это? Откуда это взялось и почему наш мир не готов был к новому испытанию?

Мы решили разобраться с этим вопросом. Как всегда нам на помощь пришел Интернет.

Первый вопрос, который нас интересовал: Почему именно этот вирус получил название “КОРОНАВИРУС”?

Ответ такой: Коронавирусы впервые были открыты в 1960-х гг. и получили свое название из-за ворсинок на оболочке, которые по форме напоминают солнечную корону во время затмения. Они являются причиной респираторных инфекций (от обычной простуды до тяжелого острого респираторного синдрома) как у человека, так и у животных.

Коронавирус — это семейство РНК-вирусов, которые поражают человека. Оно содержит 40 представителей, первый из которых был обнаружен сравнительно недавно — в 1965 году. Название COVID-19 появилось от английского названия Coronavirus Disease 2019 - "Коронавирусная болезнь, обнаруженная в 2019 году".

Вирус может поражать дыхательную систему и нервы. Наиболее распространенными и смертоносными

считаются вирусы, поражающие дыхательные пути. Из-за которых легкие перестают

нормально функционировать. Происходит разрушение гемоглобина, ускоряется выработка тромбоцитов, идет атака на иммунную систему.

Разберем симптомы при заболевании коронавирусом. У человека появляются:

- высокая температура;
- сбивчивое дыхание;
- усталость;
- сухой кашель;
- заболевает горло;
- возможна диарея и тошнота.

И чаще всего после болезни у человека происходит осложнения — ПНЕВМОНИЯ.

Если вы или кто-то из вашей семьи заболели вызовите врача, выделите отдельную комнату, ограничьте контакт, проветривайте помещение, часто мойте руки. Во время заболевания или после нее, у человека формируется иммунитет к коронавирусу.



**Уважаемые работники и обучающиеся нашей школы берегите свое здоровье, следите за гигиеной!**

# Профилактика COVID-19

Любой заболевание можно избежать проводя профилактические мероприятия.

Сегодня мы поговорим про профилактику COVID-19. Если мы будем соблюдать предложенные меры предосторожности, то мы избежим болезни.

На официальном сайте Министерства Здравоохранения РФ <https://covid19.rosminzdrav.ru/> мы нашли следующую информацию с которой мы предлагаем вам подробно ознакомиться.

## Профилактика коронавируса:

### 1. Мойте руки.

Всегда мойте руки: когда приходите на работу или возвращаетесь домой. Для профилактики также подойдут влажные салфетки или дезинфицирующие растворы.



### 2. Не трогайте лицо руками.

Не подносите руки к носу и глазам. Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистую оболочку. Когда чихаете всегда прикрывайтесь платком.



### 3. Отмените путешествия.

На время, пока разные страны мира борются с коронавирусом, не следует путешествовать за границу. В особенности туда, где ситуация с коронавирусом крайне тяжелая.

Да и постарайтесь отложить поездки по нашей стране.



### 4. Избегайте больших скоплений людей.

Избегайте ненужных поездок и не ходите в места массового скопления людей.



Если каждый из нас будет соблюдать профилактические мероприятия, то такое заболевание может пройти мимо нас. Берегите себя и близких!

# Помощники в учёбе

Закончилась очередная четверть и опять слышны в коридоре школы разговоры между учениками о том, кто закончил четверть на «4» и «5», а кто опять остался в категории «середнячков». Почему так происходит из года в год? Кому-то учёба даётся легко, а кто-то кое-как дотягивает до троечки.

Мы решили разобраться в этом вопросе и понять причину такой ситуации. Опросив ребят-хорошистов узнали о том, что кроме стандартных учебных предметов ребята дополнительно развивают свой кругозор участвуя в разных интеллектуальных и творческих конкурсах, олимпиадах по предмету. А те ребята которые учатся «уж, кабы хоть как на троечку» совсем нигде не принимают участие. У таких ребят нет желания где-то себя показать, узнать что-то новое, необычное. Ведь залог успешного обучения – это развитие и активное использование ребятами своих творческих и интеллектуальных способностей. Такие способности развиваются через участие в конкурсах, предметных олимпиадах, фестивалях, исследовательских и проектных работах. Участвуя в таких мероприятиях помогает любому школьнику расширить свой кругозор, углубить знания по предмету, оказывает положительное влияние на достижение качественных результатов учебной и внеучебной деятельности. В итоге хорошие результаты в конце каждой четверти и в учебном году.

И ты уже не «середнячок», который

учиться только на троечки, а полноценный хорошист, который стремится к хорошим результатам. А если школьник возьмёт за правило достигать только качественных результатов в учебной и внеучебной деятельности, то и после школы, поступив в профессиональное учреждение у него будет установка только на хороший результат получения нужной профессии. А это значит, что по окончании вы не только освоите нужную профессию, но и будете высококлассным специалистом в своём направлении. Как правило, такие специалисты умеют на практике применять имеющиеся знания, и обладают важнейшим качеством не останавливаться на достигнутом.

Поэтому мы призываем всех ребят развивать свои творческие и интеллектуальные способности. Сейчас не сложно найти конкурсы, олимпиады, фестивали которые могут вас заинтересовать. Советуем вам обратиться за помощью к любому в школе педагогу, который не откажет вам в помощи и с удовольствием не только подберёт вам мероприятие, но и сопроводит на всех этапах участия.

Поставьте перед собой цель и сделайте первый шаг к успеху. И вы увидите, как через некоторое время ваше отношение к учёбе изменится в лучшую сторону.



# Спорт в школе

Школа у нас ассоциируется с уроками математики, русского языка, биологии, химии и другими не менее важными предметами. И среди этого многообразия предметов есть урок, который ребята любят больше всего. Речь идет об уроке физической культуры. Все дети маленькие и уже взрослые, очень любят заниматься спортом. Ведь спорт помогает держать организм человека в рабочей форме.

Сегодня мы и поговорим об уроке физкультура. Перед уроком все ребята школьные платья и костюмы с ботинками и туфлями на каблук меняют на удобные кроссовки и кеды, спортивные костюмы. Звенит звонок и урок начинается с построения. Следом идет 10-минутная разминка, для разогрева мышц и суставов, во избежание непредвиденных травм. Затем учитель знакомит ребят с новой темой урока, показывает как нужно правильно выполнять то или иное упражнение. После выполнения ребятами задач по теме урока, ребята играют в спортивные игры.

Все с детства знают, что спорт очень важен для здоровья, организм крепчает и закаляется. Не только в школе нужно



заниматься физическими нагрузками, но и на протяжении всей жизни, что бы держать себя

в хорошем тонусе.

На занятиях физической культуры, конечно спортивная жизнь ребят не заканчивается. В школе предусмотрены спортивные праздники и секции для всех желающих. На секциях по большей части идет отработка на выносливость и умение играть в разные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, и др. По этим дисциплинам проходят спортивные соревнования в которых ежегодно принимают участие спортсмены из нашей школы, привозя с собой дипломы участников и победителей.

Проводится не мало мероприятий по направлению спорта. Это обычно проходящий по традиции в начале сентября День здоровья. На нем дети показывают все свои спортивные умения и навыки. Играют в подвижные игры, квесты на скорость и все это на свежем воздухе.

Так же по традиции ежегодно на День учителя в спортивном зале соревнуются команды педагогов и ребят из старших классов. В итоге победу одерживает дружба. В течении всего года не раз ученики еще попробуют свои силы в спорте.



# Внимание зимой!

Зима - это не только санки, лыжи и коньки, но и травмы, ушибы, а ещё снегопады, заносы, скользкая дорога, оттепели с гололедом, плохая видимость на дороге, короткий световой день. А ещё зима - это самое опасное время года для водителей и для пешеходов. Зимой темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте совсем плохая видимость, и легко ошибиться в определении расстояния, как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся - далекими, а далекие - близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому в сумерках и темноте необходимо быть особенно внимательными. Переходить проезжую часть можно только после того, как убедитесь в безопасности перехода, в отсутствии приближающегося транспорта.

Перед переходом дороги вспомните, что у всех транспортных средств на скользкой дороге непредсказуемо удлиняется тормозной путь, а в снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.

Прежде чем начать переход, придется выглянуть из-за сугроба, чтобы убедиться в отсутствии приближающихся машин.

Узкие зимние дороги, сугробы на обочинах, все это - дополнительные

помехи для движения транспорта и людей.

Зима время катания на санках и лыжах, и бывают моменты, когда можно встретить детей, которые ездят прямо по проезжей части, а ведь это очень опасно! На дороге накат, и понятно, что санки и лыжи хорошо и далеко катятся, но ведь и у машин, мотоциклов и тракторов тормозной путь увеличивается, и в такой ситуации может случиться непоправимое.

Чтобы не упасть на скользкой дороге, ни в коем случае нельзя бежать через проезжую часть. Можно поскользнуться и упасть прямо под колеса автомобиля. Раскатанные ледяные дорожки могут привести к серьезным травмам. Если падение все же неизбежно, согните колени и руки в локтях, что позволит вам «приземлиться» более удачно. Всегда переходите дорогу только шагом.

Вы уже заметили, что верхняя одежда с капюшоном ограничивает поле зрения. По возможности одевайтесь удобно, тепло, но безопасно. Например, в гололед лучше носить обувь с ребристой подошвой. Чтобы водители в свете фар издали могли увидеть вас, надейте на одежду светоотражающую полосу или воспользуйтесь элементами со светоотражающим эффектом (значки, эмблемы и т.п.).

Помните главное правило поведения на дороге зимой - удвоенное внимание и повышенная осторожность!

# Лёд на реке

## Памятка для родителей и детей

Ежегодно в осенне-зимний период на водных объектах случаются трагедии с гибелью людей, не редкость бывает, когда гибнут и дети. Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в данный период часто приводит к трагедии. Чтобы избежать несчастного случая, родителям необходимо уделять внимание своим детям. Предлагаем вам несколько советов.

Первый и пожалуй самый главный совет для родителей—«Не оставляйте детей без присмотра!». Объясните своему ребёнку, что игры на льду опасны. Не всегда осенний лёд под тяжестью человека начинает трещать, предупреждая об опасности, а сразу может провалиться. Лучше всего, что бы вы всегда знали местоположение ребёнка на улице. Главное, что бы он не находился рядом со льдом, особенно в осенний период. Иногда дети, не думая о последствиях, выходят на непроверенный лёд.

### ***Чтобы избежать опасности, запомните:***

- осенний лёд становится прочным только после того, как установятся непрерывные морозные дни;
- безопасным для человека считается лёд толщиной не менее 7 см;
- переходить водоемы нужно в местах, где оборудованы специальные ледовые переправы. В местах, где ледовые переправы отсутствуют, при переходе следует обязательно проверять прочность льда палкой;
- лёд непрочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов;
- крайне опасен лёд под снегом и сугробами, а также у берега.

### ***Советы, если вы провалились и оказались в холодной воде:***



- не делайте резких движений, дышите глубже, зовите на помощь;
- раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав телу горизонтальное положение по направлению течения;
- пытайтесь лечь грудью на лёд, и закидывайте ноги по одной;
- выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли: ведь лёд здесь уже проверен на прочность.

В любом случае при возникновении чрезвычайной ситуации необходимо срочно позвонить по телефону: 112 (все звонки бесплатны).

***Родители, не будьте равнодушными, в любом случае наблюдайте, что бы ваши дети не находились вблизи льда.***

# Поздравляем всех, кто родился осенью!

8



*Поздравляем всех именинников, родившихся в осень,  
с Днём Рождения!*

*Радости вам в жизни, удачи во всех делах, внимания от близких и родных! Осень – это преддверие зимы. Несмотря на смену времени года и наступающее порой печальное чувство потери тепла, люди, рожденные осенью совершенно удивительны. Хоть и осень часто бывает хмурой, но именинники этого времени года — совсем не хмурые люди. Это жизнерадостные личности с массой оригинальных идей. Они очень яркие, сильные по характеру, умеют любить, творить, добиваться своих целей, покорять людей и преодолевать любые преграды. Они самобытны и привлекательны. Поздравить такого человека с Днем рождения — это значит подарить ему настоящий букет эмоций с помощью слов.*



УЧРЕДИТЕЛЬ: МБОУ "Инкинская СОШ"

Главный редактор **Е.В. Медведева**

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Сопыряева О. — заместитель главного редактора,  
Титов А. — компьютерная верстка,  
Буоль А., Потапкин К. — фотокорреспонденты  
Гулевич Е., Жердина М., Лебедева Н., Шутова Е. — корреспонденты.