

ЗВОНОК

23 апреля 2020

Газета МКОУ «Светлоярская СШ №2 имени Ф.Ф.Плужникова»



В этом выпуске:

- О, спорт!... 2
- Алло! Мы ищем 3
- Мир переходит 4

К сведению:

Статистика на
23.04.2020

Подтверждено 62773

Выздоровело 4891

Смертей 555

Проведено тестов
2401916



#сидимдома

#СИДИДОМА

САМОИЗОЛЯЦИЯ — ДЕЙСТВЕННЫЙ
СПОСОБ ОСТАНОВИТЬ ЭПИДЕМИЮ
КОРОНАВИРУСА!



Самоизоляция.

Самое важное, что сейчас можно сделать: проявить ответственность. Не ходить никуда лишний раз, не организовывать мероприятий, отвести автономных пожилых родственников на дачу или в деревню, а не таких автономных запереть дома и приносить им продукты. Приучать себя не жать руку автоматом, а это сложно: страшно проявить дизреспект (я уже отказываю в рукопожатиях — ни разу не встретил непонимания).

Предпочитать автомобили общественному транспорту (все равно сэкономили на путешествиях), не приближаться к людям на улице. Приучать детей правильно и часто мыть руки, а после прихода с улицы — и лицо.

Приехавшим из неблагополучных стран — сидеть на карантине. Честно. Не делать этого в сегодняшних условиях — свинство. Государство не заставит, это личная ответственность.

При симптомах ОРВИ — не выходить из дома. Особенно, если есть кашель и нет насморка. Насморк для коронавируса не характерен. Работодателям тоже надо проявить ответственность и перевести работу на удалёнку, бла-



Горячие линии по коронавирусу



Единый консультационный центр
Роспотребнадзора

8 (800) 555-49-43



Линия Росздравнадзора по вопросам отсутствия в аптеках
медицинских масок и противовирусных препаратов

8 (800) 550-99-03



Линия департамента здравоохранения города Москвы
для прибывших из стран с неблагополучной
эпидемиологической ситуацией

8 (495) 870-45-09

Ежедневно с 08:00 до 21:00

Линия электронной приемной Московской области
для прибывших из стран с неблагополучной
эпидемиологической ситуацией

8 (800) 550-50-30

Круглосуточно

Что даёт сегодня ГТО в нашей школе?

Реализация комплекса ГТО в школе проводится через уроки физической культуры и внеклассную работу – в рамках работы спортивного клуба «Фаворит» и результаты хорошие. Ребята активно занимаются на уроках и во внеурочное время (посещая спортивные секции и занимаясь самостоятельно на школьном стадионе, в ФОКе или дома). В течение учебного года спортивный клуб особое внимание уделяет пропаганде и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" среди учащихся школы. Постоянно обновляется содержание материалов на школьных стендах, проводятся уроки, беседы, классные часы, посвященные ГТО. Учащиеся нашей школы принимают активное участие в конкурсе рисунков, посвященных спорту и ГТО, а также во всероссийской акции "Что такое ГТО?". Наша школа в течение всего учебного года принимает активное участие в Фестивалях ВФСК "ГТО" и в муниципальном этапе Спартакиады Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" среди учащихся общеобразовательных организаций. По итогам Спартакиады многие спортсмены стали обладателями знаков отличия ВФСК ГТО.

Наша школа впервые в составе сборной защищала район на областном фестивале в 2014 году, заняв 4 место. с 2017 года у нас уже имеются свои отличники в комплексе ГТО, ребята имеют золотые, серебряные и бронзовые значки. Первыми отличниками в ГТО стали Алексеев Руслан, Синицина Анастасия, Курко Диана. Ребятам баллы, полученные за значки, помогли при поступлении в ВУЗы. А вот в 2018 году уже – 7 золотых, 4 серебряных и 3 бронзовых значка. Впервые в этом году, принимали участие начальные классы, соревнования проводились по двум ступеням 1 ступень (6-8 лет) и 2 ступень (9-10 лет), в соревнованиях приняли участие 42 человека. Отборочные соревнования проводились на базе школы, где ребята выполняли упражнения на гибкость, пресс, прыжки, подтягивание, отжимание и т.д. В сборную команду вошли 4 учащихся, которые в составе сборной защищали район. В этих соревнованиях наш район занял 2 место, опередив команду Котельниковского района. Ежегодно проводится тестирование Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" и среди учителей нашей школы, наши учителя, также, не отставая от своих воспитанников, сдают нормативы каждый в своей возрастной категории, проверив свою физическую форму, силу и волю к победе.

Наталья Решетняк



Спорт- источник
саморазвития
для каждого
человека
Пьер де Кубертен

Кадеты специализированных полицейских классов г.Волгограда и области приняли участие в Спартакиаде, посвященной Дню разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве.

Учащиеся 6 «ПК» соревновались в различных состязаниях: плавание, стрельба из пистолета, сборка и разборка оружия, футбол, пионербол и перетягивание каната. Кадеты нашей школы показали хорошие результаты.



Здоровый образ жизни. Что вы понимаете под этими словами? Наверняка здоровое питание, спорт и отказ от привычек, вредных здоровью. Но что вы скажете, если я добавлю к этому списку душевное равновесие и экологическую обстановку вокруг?

Безусловно, здоровое питание и спорт поддерживают здоровье тела, как и отсутствие вредных привычек. Однако при отсутствии душевного равновесия, очень трудно соблюдать все эти правила. К примеру, апатия убивает желание заниматься спортом, печаль и злость подталкивает к вредным привычкам и нездоровому питанию. Очень важно побороть это в себе, установить гармонию между душой и телом. Некоторые люди для этого занимаются йогой и медитацией. Сочетание физических и духовных практик создаёт нужное равновесие для того, чтобы можно было сказать: «Я веду здоровый образ жизни». Если же йога вам не близка, но вы чувствуете, что не можете сами выбраться из психологической ямы, стоит обратиться к психологу. Специалист поможет вам восстановить положительный настрой и желание улучшить свою жизнь.

Что до экологии, тут всё предельно прозрачно. Если человек живёт в неблагоприятной экологической обстановке, то что бы он не делал, поддерживать здоровье будет непросто. Представьте, что завод рядом с вашим населённым пунктом каждый день выбрасывает в воздух вредные вещества. Неудивительно, что у жителей будут развиваться болезни дыхательных путей. Бронхиальная астма, дыхательная недостаточность и другие заболевания влияют на физическое здоровье и часто мешают жить полной жизнью. Загрязнение воды и почвы вызывают аллергические реакции и болезни желудочно-кишечного тракта. Таким образом, экология сильно влияет на здоровье человека и его образ жизни.

Таким образом, чтобы вести здоровый образ жизни, нужно, чтобы три «шкалы здоровья» были наполнены: шкала здоровья тела, шкала равновесия духа и шкала хорошей экологии. Тогда вы смело сможете сказать: «Я живу по принципам ЗОЖ!»

Валерия Яковлева 11 «Б»



Алло, мы ищем таланты!

В данной рубрике публикуются работы талантливых учеников нашей школы.

В современном мире большинство людей стало уделять собственному здоровью очень мало внимания, ссылаясь на большую занятость и нехватку времени. Кто-то не занимается спортом, кто-то вовсе не успевает поесть! Но все мы знаем о важности здорового образа жизни. Ни для кого не секрет, что регулярное занятие спортом и правильное питание приносит огромное количество пользы. Даже самые простые упражнения помогут вам улучшить своё самочувствие и быть в тонусе.

Несколько простых и полезных упражнений: шаги на месте, перекаты с носков на пятки, вращения (головой, телом, кистями рук, плечами, ступнями и т.д.), попеременные наклоны и приседания.

Выполняйте эти упражнения после пробуждения, и ваш день наполнится яркими красками, настроение улучшится, а уже после недели ежедневных занятий вы почувствуете как ваше тело говорит вам «Спасибо»

Очень важно соблюдать правила здорового питания! Они очень простые, но далеко не все выполняют их, а ведь это необходимо нашему организму.

ПРАВИЛО 1: Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырёх раз в день.

ПРАВИЛО 2: Пытайтесь ограничить потребление соли и сахара.

ПРАВИЛО 3: Пейте больше чистой воды.

ПРАВИЛО 4: Ешьте больше овощей и фруктов, ведь они очень богаты витаминами.

Правильное питание - это очень просто! Перед вами рецепт простого, вкусного, а главное ПОЛЕЗНОГО овсяноблина на завтрак:

2ст.л овсянки измельчаем блендером в муку, добавляем 1 яйцо, 30 мл молока и соль. Смешиваем до однородности. Выливаем смесь на сковородку, обжариваем блин с двух сторон. А дальше полёт вашей фантазии! Вы можете сделать начинку с огурцами и помидорами, с сыром, с красной рыбой или с шоколадом, бананом и клубникой. Всё на ваш вкус! Приятного аппетита!

И всегда помни:

“В здоровом теле - здоровый дух!”

“Единственная красота, которую я знаю - это ЗДОРОВЬЕ!” - Генрих Гейне

Екатерина Дорошева 10 «А»

Школы оценили переход на дистанционное обучение на фоне коронавируса.

Уроки без опоздавших: как проходит онлайн-обучение в российских школах в период самоизоляции.

Переход на дистанционную форму обучения не должен повлиять на результаты аттестации школьников.

«Все продвинутые старшеклассники уже давно пользуются такими онлайн-ресурсами. За этим обучением будущее, пройдет еще немного времени, и 90% детей будут учиться именно в этом формате», — считает директор школы Н.А. Хахалева.

«Мы спокойно работаем в дистанционном режиме, используя платформы «Якласс» и «Учи.ру», РЭШ, «Сетевой город», где есть возможность выполнять практические задания, тесты и получать

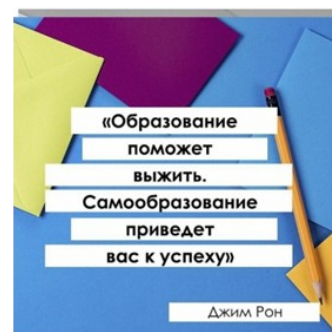
обратную связь.», - продолжила Наталья Анатольевна.

Во время карантинно-профилактических мероприятий уроки представлены в более развернутом виде через онлайн-платформы, чтобы школьникам и их родителям был понятен процесс обучения.

Дистанционное обучение не мешает подготовке к экзаменам.

«Онлайн-обучение давно является известным инструментом в подготовке к ГИА и помогает достичь высоких результатов. Сложности могут возникнуть только в том случае, если ученик не способен грамотно распределить свое время и заниматься самостоятельно, что редко бывает с ребятами выпускного возраста», — сказала замести-

тель директора по УВР Галина Алексеевна Баранцева.



И немного юмора...

В страхе замерла Европа,
Над землёю слышен ропот!
Что за горе тихой тенью
Прилетело в день весенний?
(Эпидемия коронавируса)

Эта мелкая частица
Может в лёгких приютиться,
И для медиков – сюрприз:
Быстро сломлен организм!
(Коронавирус как болезнь)

«Подарок» из Китая,
Когда здоровье тает,
Вокруг не слышно смеха,
Ни выйти, ни уехать...
(Карантин при коронавирусе)

В рамках реализации мероприятий по выполнению муниципальной программы «Комплексная система мер, направленных на сокращение не медицинского потребления наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ населением Светлоярского муниципального района Волгоградской области на 2019-2021 годы» учащиеся нашей школы приняли участие в районном конкурсе буклетов «Мы выбираем...» среди общеобразовательных учреждений Светлоярского муниципального района, организованным Светлоярским домом детского творчества.

Ребята в своих работах: освещали преимущества здорового образа жизни;

отражали идею привлечения учащихся к ценностям здорового образа жизни, работы носили жизнеутверждающий характер.

Итоги Конкурса: Гринченко София 2 «А» класс – 2 место, Каплунов Владислав 8 «А» класс-3 место.

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!!!