

ЗВОНОК

23 ДЕКАБРЯ 2020
ГОДА

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

В этом выпуске:

Новое поколение	2
«Безопасные дороги»	2
Поговорим о важном	3
Тест	3
Коротко обо всем	4

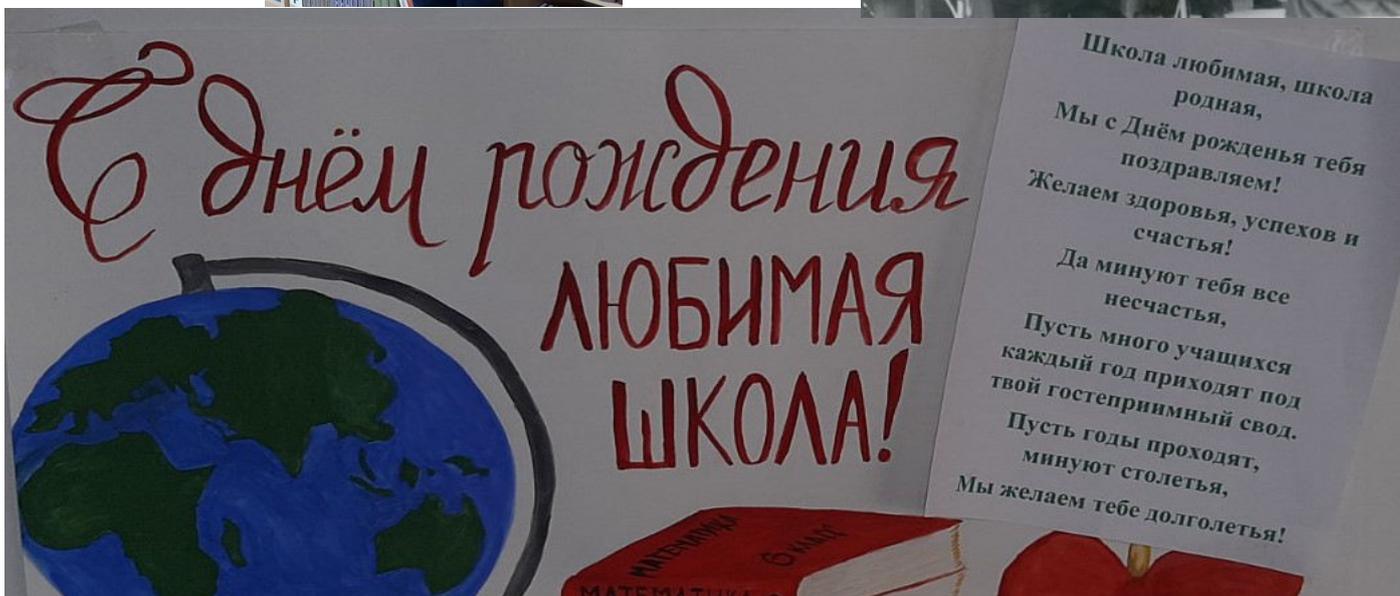
ЧУДЕСА ПРОДОЛЖАЮТСЯ!

В начале зимы ученики с 1 по 6 классов принимали участие в проведении межмуниципального с межрегиональным дистанционным участием конкурса – фестиваля детского творчества «Моя малая Родина – любовь, гордость и слава родного края!», посвященного 75-летию Великой Победы. Они представили рисунки и авторские стихотворения. О

результатах



ШКОЛА, С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!





Новое поколение

В ноябре проводился школьный этап Всероссийской предметной олимпиады. Ученики 7-11х классов приняли в нем активное участие. Среди них - много победителей и призеров. Они стали участниками муниципального уровня, а некоторые вышли победителями и в новом году им предстоит очередное испытание-региональный этап. Поздравляем и желаем удачи!

Как улучшить память
Несколько советов, которые помогут не упустить самое важное.

Создайте образ предмета
Для запоминания какой-то вещи мысленно «повертите» ее, рассмотрите с разных сторон, раскрасьте необычными цветами, измените размеры

Разделите на семь частей
Наша память способна удержать, а потом воспроизвести в среднем семь объектов. Разделите материал на семь смысловых частей, выразите смысл каждой части одной фразой.

«Записывайте» числа и формулы
Числа или формулы представьте, написанными крупным красным шрифтом на белой стене. Заставьте надписи мигать 15 секунд.

«Разложите» вещи по карманам
Представьте предметы, которые вы хотите запомнить в конкретных местах знакомой комнаты или в собственных карманах. Например, по дороге в магазин, думайте, что бананы будут в левом кармане, молоко в правом, хлеб за пазухой и т.д.

Составьте схему
Изобразите изучаемый материал в виде схемы. Отрадите последовательность изложения материала и ключевые моменты.

Давным-Давно...
Лучший способ запомнить набор цифр - придумать фразу, где слова будут начинаться с тех же букв, что и цифры пароля. Например, 9943505 – «давным-давно человек таких песен не пел».



Безопасные дороги

С 30 ноября по 11 декабря 2020 года 369 учащихся 1-4 классов приняли участие во Всероссийской онлайн-олимпиаде «Безопасные дороги» на платформе УЧИ.РУ. Целью олимпиады была проверка знаний младших школьников по безопасному поведению на дорогах. В рамках проведения онлайн-олимпиады были проведены классные часы на тему «Безопасность на дорогах» учителями начальных классов с 3 декабря по 10 декабря 2020 года.



Как влияет стресс на подростков

Влияние стресса на подростка ничем не отличается от влияния на взрослого человека. В организме происходят те же реакции, точно также вырабатывается кортизол, точно также страдает психика.

Частые встречи со стрессовым раздражителем могут привести к тому, что ребенок придет к состоянию нервного истощения.

Стресс влияет не только на наше психическое здоровье, но и на физическое. Вот наиболее распространенные последствия частых стрессов.

Снижение иммунитета.

- Частые случаи простудных заболеваний.
- Проблемы со сном.
- Рассеянность внимания.
- Ухудшение памяти, концентрации.
- Проблемы с аппетитом.
- Болезни ЖКТ.
- Нервные расстройства.
- Обсессивно-компульсивное расстройство.

Депрессия.

Тест "Стресс" на оценку стрессоустойчивости

Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

Подвержены ли Вы стрессу?

1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.

Предлагаются следующие ответы с соответственным

количеством очков:
– почти всегда – 1;
– часто – 2;
– иногда – 3;
– почти никогда – 4;
– никогда – 5.

Тест "Стресс" на оценку стрессоустойчивости

7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.
8. Ваш вес соответствует Вашему росту.
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.
10. Вас поддерживает Ваша вера.
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
12. У Вас много друзей и знакомых.
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.

Предлагаются следующие ответы с соответственным

количеством очков:
– почти всегда – 1;
– часто – 2;
– иногда – 3;
– почти никогда – 4;
– никогда – 5.

Тест "Стресс" на оценку стрессоустойчивости

14. Вы здоровы.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.
19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

Предлагаются следующие ответы с соответственным количеством очков:

– почти всегда – 1;
– часто – 2;
– иногда – 3;
– почти никогда – 4;
– никогда – 5.

Теперь сложите результаты Ваш их ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Тест "Стресс" на оценку стрессоустойчивости

Ключ:

Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно, – у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни – не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса. Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и Ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если Ваш оценка за 19 пункт – 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.



Кратко обо всем

Овен — учителя оценят старание, а перед одноклассниками придётся доказать право быть авторитетом в классе. Особенно надо налечь на историю и географию, по которым будут часто спрашивать.

Телец — год пройдёт спокойно, правда, захочется чем-то выделиться среди друзей. Привлечь внимание удастся, в том числе представителей противоположного пола. Звёзды предлагают в 2021 году дружить с новичками, это даст больше, чем можно представить.

Близнецы — совсем без проделок никак не получится, таков уж весёлый и озорной характер этого знака. Но всё же гороскоп советует не переходить грань, чтобы лишний раз не сердить администрацию школы.

Рак — не стоит надеяться только на память, в 2021 году пригодится умение кратко и чётко вести тетрадь. Устные задания дадутся легко, а вот к письменным Раку надо готовиться тщательнее. Вполне вероятны победы на конкурсах и олимпиадах.

Лев — следует быть в курсе школьных слухов и происшествий, даже если раньше не было интереса ко всему такому. А вот посторонних занятий на уроках следует избегать, поскольку на Льва невольно обратят внимание все преподаватели.

Дева — в школьном раскладе как раз у Девы будет одна из главных закулисных ролей. Удобно находиться в центре всего, при этом оставаясь в тени. В классе станут прислушиваться, охотно поддерживать инициативы, появится даже кружок поклонников.

Весы — настроение колеблется, то весело, то грустно. Войти в норму быстро помогут прогулки и, как ни странно, электронные пасьянсы (для средних и старших классов). То и другое поможет в 2021 году добиться успехов, причём отнюдь не только в учёбе.

Скорпион — в школьном году по возможности лучше не одалживать деньги другим и не занимать самому. Звёзды советуют так же советуют вплотную заняться внешностью, поскольку впереди новые интересные знакомства.

Стрелец — для этого знака школа готовит немало хлопот, но всё будет нормально, если научиться планировать день. Также стоит овладеть искусством вовремя отступить и ловко отказываться от ненужных поручений, тогда сезон-2021 станет одним из лучших.

Козерог — когда учитель станет искать, кого бы спросить, Козерогу будет часто везти. То удачно не вызовут на невыученную тему, то попадётся вызубренное накануне задание. Однако, исключительно на фортуна рассчитывать не стоит.

Водолей — взяв высокий старт, сможет уделять меньше времени учёбе и больше развлечениям. В 2021 году вероятны увлекательные путешествия, в том числе за пределы своего региона.

Рыбы — звёзды рекомендуют держать личную жизнь в тайне от одноклассников, чтобы избежать сплетен. А с другой стороны, Рыбам будут охотно помогать школьные друзья, так что учёба окажется лёгкой и приятной.

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

А Морская капуста, брокколи, капуста белокачанная, печень, творог, молоко, морковь, укроп, соевые огурцы, тыква, петрушка, сливочное масло, сыр, жирная рыба



В Овсяная и гречневая крупа, горох, орехи, молоко, чай, творог, сыр, бобовые, шпинат, чеснок, куриное и кроличье мясо, сладкий перец, крутыя, картофель, говядина



В1 Крутыя, орехи, макаронные изделия, свинина



В2 Молочные продукты, грибы, шпинат, яйца, сыр



В3 Горох, злаки, фистанки



С Чёрная смородина, броссельская капуста, шпинат, лимон, облепиха, петрушка, укроп, картофель, грейпфруты, апельсины



Д Морской окунь, масло сливочное, яйца, жирная рыба



Е Растительные масла, орехи, лосось, треска, сельдь пшеница, бобовые, кукуруза



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Светлоярская средняя школа №2 имени Ф.Ф.Плужникова" Светлоярского муниципального района Волгоградской области

Место, где
вырастают
крылья

Волгоградская область,
р. п. Светлый Яр микрорайон 1 дом 23
а



Телефон: 88447761669
Эл. почта: ssh2@mail.ru