



Пышминский патриот

Выпуск № 5 (55)

январь 2021 года

Тема: Здоровый образ жизни



Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка может только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать.

Тема февральского выпуска газеты - здоровый образ жизни. Актуальность темы в наше время обусловлена технологическим прогрессом, изменением образа жизни, а также ухудшением общей экологической обстановки. Здоровый образ жизни – залог всестороннего развития человека. Только чувствуя себя хорошо, можно легко справляться с различными неурядицами, эффективно решать семейно-бытовые и трудовые вопросы, участвовать в социальной жизни общества и получать удовольствие от каждого дня.

С.А. Привалова, редактор школьной газеты «Пышминский патриот»

События в школе

Мы за Здоровый Образ Жизни!

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы,
Тогда года нам будут не беда!



История развития здорового образа жизни связана древнейшей традицией российского общества – заботой о поддержании здоровья организма, тела и духа. Недаром говорится: «В здоровом теле, здоровый дух». Правила и нормы в отношении сохранения здоровья прививались с детства в форме бесед, сказок, рассказов. Гигиенические правила и представления отмечены в самых первых дошедших до нас источниках.

В нашей стране история развития здорового образа жизни отмечена тем, что охрана здоровья приобрела государственное значение. У истоков этого процесса стоял М.В. Ломоносов, который впервые заговорил о необходимости государственных мер по охране здоровья матери и ребенка. Большое значение придал здоровому и физическому развитию русский педагог XVIII века Л.И. Бецкой – основоположник закрытых детских учреждений для физического и нравственного воспитания. Именно он руководил созданием Смольного института благородных девиц.

В начале девятнадцатого века в 1800 году в России появилось пособие «Первое понятие о том, как живет наше тело, что для него вредно и что полезно», ориентирующее читателей на изучение собственного организма, состоящее из практических советов и правил сохранения здоровья детей, посещающих школу И. Венцеля.

Сегодня этому вопросу уделяется огромное внимание в связи с появлением новых, еще до конца не изученных заболеваний. Как себя и своих родных и близких оградить, защитить и спасти? Наверное, только так: предупреждать болезни, сохранять состояние полного физического, духовного и социального благополучия, соблюдать ЗОЖ!

Здоровье – одна из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней – здоровую планету.

«Предупрежден - значит вооружен!» - гласит народная мудрость, смысл которой состоит в том, что будучи предупрежденным о близкой опасности (или возможности), человек теперь к ней подготовлен и должен с ней справиться.

Игра! Много значений имеет это слово. Всем известно, что и взрослые, и дети нередко играют, и не только ради забавы (например, деловые игры). Вспомним, сколько интересных и полезных знаний мы почерпнули из таких программ В конце января в 5-6 классах прошла популярная «Своя игра» под названием «Мы за здоровый образ жизни!» Вот что пишут наши корреспонденты, учащиеся 6-б класса об этом интересном мероприятии и о теме в целом.

Классный час, который недавно прошел в нашем классе, был посвящен ЗОЖ. Мы узнали много нового и хорошо провели время. Мы узнали о болезнях, о которых раньше не слышали и ничего не знали, а также узнали, как не заболеть такими болезнями. А ещё рассказали, какие лесные травы, ягоды и растения лечат, и какая еда вредная, а какая - полезная. Мне очень понравился классный час, посвященный ЗОЖ!

Арина Лобачева

Есть разные мнения о том, что такое здоровый образ жизни, и моё мнение такое.

Здоровый образ жизни - это неимение вредных привычек. Чтобы соблюдать ЗОЖ, человек должен правильно питаться, соблюдать гигиену, чередовать труд и отдых, больше двигаться. Если живёт по этим правилам, а не выполняет их время от времени, они принесут ему пользу.

ЗОЖ - это путь здорового человека!

Саша Муромяга

Существует множество простых правил, чтобы соблюдать здоровый образ жизни. Если из при- держиваться, то будешь ловким, сильным и самое главное здоровым. Вот, например, если будешь заниматься спортом или даже просто делать утреннюю зарядку, то будешь ловким, сильным и здо- ровым, поэтому важно заниматься спортом.

Ещё существует такой вид ЗОЖ - это правильное питание. Правильное питание можно легко со- блюдать, употребляя овощи, фрукты, супы, каши. Это тоже очень полезный вид здорового образа жизни.

Ещё я знаю один вид ЗОЖ - закаливание. Закаливание - это когда человек воздействует на себя природными явлениями: водой, воздухом, солнцем при низкой или высокой температуре.

Соблюдая все эти правила, ты будешь здоровым.

Сергей Абрамов

В нашей жизни очень важно вести здоровый образ жизни. Каждый человек хочет прожить долъ- ше, болеть меньше, всегда выглядеть хорошо. Для этого нужно есть здоровую пищу, заниматься спортом, есть меньше или вообще не есть вредную еду, делать зарядку, соблюдать нормы сна.

Для здорового питания нужно есть рыбу, кашу, овощи, фрукты, молочные продукты. Также вы- ходить почаще на улицу. И про гаджеты мы тоже не забываем. Нельзя много времени сидеть за компьютером, телефоном, ноутбуком, телевизором. А то будешь плохо видеть.

Когда человек всё это соблюдает, то чувствует радость, счастье. Мало или совсем не будешь бо- леть, чувствовать усталость, боль в руках, ногах. Соблюдайте ЗОЖ и будьте здоровы!

Кирилл Привалов

Мы редко задумываемся о здоровье, вспоминаем о нём, когда что- либо начинает болеть. Тогда не нужны ни сладости, ни гаджеты. Мысли только о том, чтобы побыстрее выздороветь. А когда это происходит, снова возвращаемся ко всему, что вредно для здоровья. Для здорового образа жи- зни нужно не пить, не курить, заниматься спортом, есть только здоровую еду. Мы все за здоровый образ жизни!

Лиза Барахвостова



Команда под номером 3 с призами за победу в «Своей игре»!

ЗОЖ - это здоровый образ жизни. К здоровому образу жизни относятся закаливание, чистка зубов, зарядка, чистота тела. А если человек курит, пьет, употребляет запрещенные вещества, то он не отно- сится к здоровым людям. Большинство людей начинает курить с раннего возраста, а кончается это все тяжелыми заболеваниями. Также и с алкоголем.

Как-то раз на классном часе мы участвовали в «Своей игре». Вопросов было много, они были раз- личные. Было очень интересно! 3 команды сорев- новались между собой. Когда игра окончилась, подсчитывались баллы. Выиграла 3 команда, и в

качестве приза им подарили ручки с надписью "Точка роста". Эта игра напомнила нам о том, чтобы быть здоровыми, не надо курить, пить, употреблять наркотики. Нельзя подвергать свою жизнь опасности!

Андрей Смирнов

Мы ходили на классный час на тему ЗОЖ, который назывался "Своя игра". Первый раунд прошёл не очень удачно, потому что мы то набирали баллы, то их теряли. А уже во втором раунде были очень интересные загадки, и в третьем раунде мы начали вырываться вперёд.

Потом подводились итоги, и в результате наша третья команда выиграла. Мы получили призы - ручки от «Точки роста». Мне очень понравилась эта игра на тему ЗОЖ!

Настя Степанова

Мозаика опроса или Люди Пышмы

Добро и знание несут только сильные и уверенные в себе люди!

Сегодня героем рубрики будет учитель физкультуры, тренер по каратэ Пышминской школы Паластров Сергей Валентинович. Он согласился ответить на наши вопросы, так как сам спортом занимается много лет, воспитал не одно поколение спортсменов и не понаслышке знаком с темой ЗОЖ. О себе Сергей Валентинович рассказал журналистом районной газеты «Пышминские вести», а нам интересно его мнение по теме выпуска, потому что добро и знание несут только сильные и уверенные в себе люди!



Совместные тренировки с Эльдарушевым И.Р., старшим тренером сборной России по каратэ

Сергей Валентинович, расскажите про каратэ? Что собой представляет этот вид деятельности?

Каратэ - это японское боевое искусство, оно включает в себя приемы рукопашного боя, доведенные японскими мастерами до совершенства, именно поэтому его практикуют все армии мира. У нас в области есть те, кто самостоятельно занимается и уже успел сдать на международный пояс по каратэ и потренироваться с заслуженным мастером спорта России по каратэ, чемпионом Европы, призером чемпионатов мира и Европы, 18-кратным чемпионом России, обладателем черного пояса, главным тренером сборной России по карате – Эльдарушевым Исламтдином Руслановичем.

Во сколько лет можно записываться на занятия карате?

Заниматься можно начать хоть с пяти лет, а можно и в шестьдесят, программа рассчитана так, что человек идёт от простого к сложному и очень многое может отрабатывать один без инвентаря и партнёров. Все зависит от самого человека, его целеустремлённости. Можно изучать каратэ как спорт, а можно как боевое искусство, тогда это на всю жизнь, потому что человек, дошедший до третьего дана, полностью меняется и физически, и духовно.

У каких классов Вы преподаете боевое искусство?

В нашей школе ко мне на занятия ходят ученики практически всех классов: с 1 по 11, тренировки проходят ежедневно с понедельника по пятницу.

Какие трудности в работе учителя физкультуры на Ваш взгляд существуют?

У учителя физкультуры самая большая трудность, когда ученик недисциплинированный, не хозяин сам себе, рассеянный и несобранный.

Как прошло Ваше первое занятие по каратэ в этом году?

Первое занятие по каратэ прошло замечательно, ведь все соскучились по очным тренировкам. Есть такая поговорка, если человек начал самостоятельно заниматься каратэ, значит он подружился с каратэ или каратэ его приняло.

Что для вас значит спорт и ЗОЖ?

Спорт и ЗОЖ, конечно, должны идти вместе, но иногда человек гонится за медалями, нога в ногу, и тогда ЗОЖ отсутствует практически. Но всё равно спортсмены очень поддерживают ЗОЖ и придерживаются его. Например, была такая сподвижница ЗОЖ Шаталова, у нее была своя система питания, активного долголетия и общего оздоровления. В 74 года Галина Сергеевна пересекла 500 километров пустыни за 16 дней, питаясь только сухофруктами и гречкой. Пришла к финишу бодрой и полной сил! А вы бы так смогли? Шаталова - удивительная женщина: академик, военно-полевой хирург, нейрохирург в мирное время, автор собственной системы оздоровления! Простой пример: она брала больных людей разных возрастов и ходила по пустыне, спортсмены, которые с ней ходили ради интереса, не доходили до конца маршрута, они питались по-своему. Вот вам и чудеса. Или, например, группа китайского спецназа на воде и рисе проходит за сутки 80 километров, ни один спецназ западный не даст такого результата. Но рис у них нормальный, не такой, как в магазинах продается.

Какой нынче интерес к спорту и ЗОЖ у нынешнего поколения, на Ваш взгляд?

Интерес к спорту и ЗОЖ у нынешнего поколения, считаю, очень большой, ведь если ты чего-то хочешь добиться в жизни, то ты должен быть здоров и обладать характером, который и даёт спорт, там он и формируется.

Нужно ли родителям объяснять ребенку что, как и зачем нужен здоровый образ жизни?

Родителям обязательно нужно объяснять, что такое ЗОЖ для правильного отношения ребенка к здоровью. Все начинается с детства. Например, многие продукты, которые продаются в магазинах—не совсем полезные. Возьмём, к примеру, простой хлеб. Мука, из которой изготовлен хлеб, так обрабатывается, что наша ДНК его не принимает, и хлеб идёт в отходы, а не на пользу организму, от этого и насморк, и лишний вес, и аллергии и т.д. Поэтому ребенок должен хотя бы начать разбираться в еде, правильно питаться.

Спасибо большое за интересный разговор! Желаем успехов в воспитании будущих победителей в Вашем виде спорта!



Паластров Сергей Валентинович со своими учениками, занявшими призовые места на открытом первенстве Республики Бурятия по каратэ

Здоровье – самое замечательное состояние нашего организма. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Учеба и работа доставляют нам удовольствие. Мы легко занимаемся спортом и с радостью развлекаемся. В состоянии здоровья все органы нашего тела прекрасно функционируют, организм легко справляется с различными неблагоприятными влияниями окружающей среды.

Здоровье – основа благополучия и самая большая ценность для человека!

Желаем вам никогда не болеть, правильно питаться, быть бодрыми и вершить добрые дела. В общем, вести здоровый образ жизни!

Татьяна Грошева, Полина Зырянова, 9-в

Взгляд снизу. Фотофакт (с комментарием)

Скажи мне - и я забуду, покажи мне - и я запомню, дай мне сделать - и я пойму!

Конфуций говорил: «Скажи мне - и я забуду, покажи мне - и я запомню, дай мне сделать - и я пойму». Конфуций не знал, что у человека два вида памяти: декларативная и натуральная. Первая запоминает "скажи," вторая запоминает "покажи." Дело не в памяти, а в том, что человек лучше понимает тогда, когда сам начинает делать. Наши педагоги знают, что научить детей чему-то можно только на практическом опыте.

В начальной школе были проведены разминки, которые помогли восстановить внимание учащихся, устранили нервное напряжение, вернули тонус мышцам и просто улучшили настроение!

Надеемся, что ребята, повторив движения за преподавателем, запомнили их и будут делать такую зарядку ежедневно.



Сергей Валентинович Паластров проводит разминку в 3-г классе

Взгляд сверху

Спорт- залог здоровья!

21 век – век спортивного образа жизни. Сейчас модно хорошо выглядеть, иметь спортивную фигуру, натренированное тело.

Но помимо внешней пользы от занятий спортом, в этом есть и другая, основная, польза. Занимаясь спортом, ты становишься здоровее. Ты обретаешь здоровье, а значит и хорошее самочувствие, и хорошее настроение. Ты становишься более ловким, выносливым. Ты начинаешь получать удовольствие от своего тела, потому что можешь управлять им. Оно легко подчиняется тебе и выполняет все поставленные задачи. Ощущать себя здоровым человеком – это счастье.

Здоровый образ жизни и спорт - это неотъемлемая часть нашей жизни. Спорт- залог здоровья, а также физического и духовного развития.

Многие ребята из нашего класса посещают спортивные секции и активно занимаются спортом.

Аклеев Даниил занимается баскетболом. Бахарев Андрей и Зыков Дмитрий достигли высот в хоккее и футболе. Трухин Дмитрий, Чурманов Юрий, Полухин Иван проявили себя в тхэквондо.

Дарья Худякова и Карина Стефанова прошли в муниципальный этап во Всероссийской олимпиаде школьников по физкультуре.

Наш класс принимает участие во всех спортивных мероприятиях, которые проходят в течение года. Зарница, турслёт, «Лыжня России» -это те спортивные мероприятия, в которых мы каждый год с удовольствием принимаем участие.



Аклеев Даниил



Бахарев Андрей и Зыков Дима с командой



Стефанова Карина и Худякова Даша



Чурманов Юрий



Полухин Иван

Про своих одноклассников я уверенно могу сказать, что они очень спортивные и активные ребята.

Но вести здоровый образ жизни – это не только заботиться о своей физической форме, это всеобъемлющее понятие.

Он включает в себя все стороны жизни человека. Не надо забывать об этом!

Анастасия Швалева, 10 класс

Мастер своего дела

Тренер-это призвание!

Быть тренером значительно сложнее, чем игроком. Тренер управляет игрой и людьми в ней. От его работы зависят не только спортивные достижения подопечных, но и их здоровье и эмоциональный настрой. Тренер — это специалист в определенном виде спорта. Он руководит обучением спортсменов, их подготовкой к выступлениям и соревнованиям. В задачи тренера входит выявление и развитие спортивных навыков своих подопечных с помощью подобранной индивидуально для каждого методикой занятий. Он правильно распределяет нагрузку, выстраивает оптимальный режим тренировок и отдыха, подбирает эффективные упражнения, контролирует рацион питания.

Однако работа тренера не заканчивается спортивной подготовкой учеников. Одна из его функций — наставничество и воспитание. Это особенно важно в профессиональных спортивных школах, ведь спортсменов начинают готовить с раннего детского возраста. Хороший наставник умеет подбадривать, мотивировать, учит контролировать эмоции, прививает дисциплину.

В нашей газете мы много раз писали о его учениках, воспитанниках. А сегодня пришел черёд рассказать о самом тренере, учителе, наставнике.

Знакомьтесь, Николай Сергеевич Аныгин - спортивный тренер Пышминской ДЮСШ.



**Н.С.Аныгин на открытии
лыжного сезона**

Николай Сергеевич, расскажите о себе, о том, как Вы стали учителем, спортивным тренером.

Я родился в Пышме, учился в Пышминской средней школе с 1 по 10 класс. В 6 классе, в 12 лет я записался в велосекцию, моим первым тренером был очень требовательный, но в то же время и уважаемый всеми Карашенко Александр Григорьевич, учитель и человек с большой буквы. Он воспитал немало мастеров, таких как: Наталья Рябина, Людмила Зырянова, Вячеслав Некрасов, Юрий Чмелев. Людмила Зырянова — тренер, директор школы Олимпийского резерва в Верхней Пышме. Вячеслав Некрасов — мастер спорта международного класса, глава Российского центра науки и культуры в Кабуле в течение 35 лет. Юрий Чмелев — участник Олимпийских игр (для ветеранов) и международных соревнований.

Вот таких людей воспитал Александр Григорьевич Карашенко, поэтому выбор профессии был предопределен. Когда я пришел из армии, то активно занимался спортом до 26 лет, а потом поступил заочно в пединститут в Екатеринбурге, окончил его и стал работать тренером в ДЮСШ, а после практики еще и учителем физкультуры в Пышминской школе.

Чем для Вас является спорт?

Спорт для меня — и жизнь, и хобби, увлечение. Я не представляю свою жизнь без него.

Расскажите о своих наградах. За 38 лет работы в качестве тренера их, наверное, немало?

Награжден Почетными грамотами Правительства Свердловской области, Министерства образования Свердловской области, Министерства спорта.

А что в спорте самое, на Ваш взгляд, главное?

В спорте самое главное — это трудолюбие. Хоть каким ты будь талантливый, но если ты ленивый, у тебя ничего не получится.

ЗОЖ — это зарядка, активный образ жизни, правильное питание, фрукты и овощи в рационе (а не перекусы хот-догами и шаурмой с газировкой!), баня по субботам, после нее — в снег! Я до сих пор участвую в тренировках вместе со своими учениками, не сижу в сторонке, а езжу на лыжах, велоси-

педе, бегая, принимаю участие в различных соревнованиях: Кроссе нации, Лыжне России, Трифоновских верстах, открытии и закрытии лыжного сезона, эстафетах.

Какими качествами должен обладать спортсмен?

У него обязательно должны быть выносливость, сила воли, честность и трудолюбие.

Какими качествами должен обладать человек, выбравший профессию тренера?

Считаю, что ему необходимо быть смелым, решительным, обладать выдержкой и самообладанием.

Сколько лет Вы работаете тренером?

В этой профессии я уже 38 лет.

А Вы испытываете чувство гордости за успехи своих учеников?

Да, конечно! Я горжусь своими учениками: Юлией Скрябиной, Владимиром Соколовым, Ольгой Носовой, Ульяной Чистяковой, Эвелиной Татариновой, Александром Бабиновым, Максимом Раккульцевым, Виктором Соколовым!

Дорогой Николай Сергеевич, спасибо за откровенный разговор, желаю успехов в работе и новых побед Ваших учеников!



Николай Сергеевич Аныгин для своих воспитанников - пример для подражания!



И зимой, и летом тренировочный процесс не прекращается!

Ольга Носова, 7-в

Мнение, советы, пожелания!

Многие инфекции, которые знало человечество, были побеждены с помощью вакцины!



Анна Предеина

Ещё год назад мы не задумывались о том, что мы будем работать и учиться дистанционно. Общество само от себя не ожидало, что это возможно. И даже странно, что такой микроскопический вирус, который можно только разглядеть под мощнейшими микроскопами, повлек такие перемены в нашей жизни.

Инфекция новая, но тем не менее, есть 3 эпидемиологических механизма на прекращение распространения инфекции:

1. Воздействие на микроорганизм (вакцинация).
2. Воздействие на пути передачи инфекции.
3. Воздействие на макроорганизм (повышение собственного иммунитета).

Но так как у нас не было вакцины, то правительство, здравоохранение, каждый конкретный человек весь год работали над воздействием на пути передачи инфекции. Поэтому, доктора советуют соблюдать ряд правил, описанных ниже:

1. В общественных местах носить медицинскую маску (менять каждые 2-3 часа и не использовать повторно).
2. Мыть руки, а если нет возможности помыть водой, то воспользоваться антисептическими салфетками.
3. Стараться не прикасаться руками к лицу.
4. Обрабатывать гаджеты, особенно телефон, в конце дня дезинфицирующими средствами.
5. Обязательно соблюдать дистанцию полтора метра.
6. При приветствии не использовать тесный контакт (рукопожатие, объятие и тому подобное).
7. Стараться не посещать места массового скопления людей.
8. Для повышения собственного иммунитета увеличить содержание в пищевом рационе фруктов, овощей, витаминов.

Но если вдруг случилось так, что вы заболели, то не паникуйте и следуйте ниже описанной инструкции:

1. Вызвать врача.
2. Оставаться дома
3. Принимать лекарственные препараты только по назначению врача.
4. Пить больше жидкости.
5. Желательно изолироваться в одной комнате.
6. Иметь личные средства общего обихода (полотенце, посуда и так далее).
7. Мыть руки с мылом каждые полтора-два часа.

Советы помогут вам предохраниться от заражения и распространения инфекции.

В заключении скажу, что после каждой новой эпидемии (вне зависимости, когда она проходила), люди учились чему-то новому. Новая коронавирусная инфекция научила нас тоже новым правилам, хотя раньше мы не задумывались, что это необходимо делать ежедневно, и ещё несколько лет назад, введённые эпидемиологические меры (ношение маски, изоляция и так далее) показались бы нам дикими. Хотя, эти меры действовали не только на новый вирус. Они точно также работали на все другие инфекции. Например, данные по городу Екатеринбургу: кишечных инфекций за 2020 год у детей зарегистрировано в 2 раза меньше. То есть принятые меры имели даже положительный результат на другие инфекционные болезни.

А сейчас мы подошли к тому шагу, когда начинается вакцинация. Она будет хорошо действовать на микроорганизм, потому что многие инфекции, которые знало человечество, были побеждены с помощью вакцины (кроме ВИЧ).

Анна Предеина, 9-в

Дистанционное обучение. За и против!

Мифы дистанционного обучения...

Миф №1. На дистанционном обучении легче учиться.

Это миф, так как ученик должен сам изучить и проработать большое количество информации.

Миф №2. У учителей меньше работы на дистанте.

Это тоже миф, ведь учитель должен найти материал, необходимый для изучения, а также проверить огромное количество заданий, присланных учениками.

Миф №3. Качество образования не изменится.

Это ещё один миф, потому что некоторые ученики хитрят и отправляют списанные работы, а значит не вникают в материал урока.

Миф №4. Учиться дома комфортнее.

Это не совсем так. Некоторым ученикам сложно сосредоточиться дома: их постоянно что-то или кто-то отвлекает. А также домашняя обстановка сильно расслабляет.

Миф №5. Не происходит контакта с преподавателем.

Это миф! У каждого ученика есть связь с преподавателем. Ученик может задать вопрос, попросить объяснить задание через мессенджеры. Многие преподаватели практикуют подачу материала через видеоконференции.

Миф №6. Отсутствие взаимодействия между учениками.

Да, традиционного контакта между учениками нет. Но это не означает, что между ними отсутствует взаимодействие. Существует несколько способов общения учеников во время дистанционного обучения: телефонная связь через интернет; сообщения на сайте образовательной организации; электронная почта; система чата. Взаимодействию между учениками также способствует регулярное проведение дискуссионных занятий и конференций.

Миф №7. Низкая успеваемость учеников из-за отсутствия контроля со стороны учителя.

Вся работа осуществляется посредством регулярной переписки через внутреннюю почтовую систему, а также путём проведения конференций. При выполнении заданий ученик автоматически проговаривает написанные им слова, что приводит к дополнительному усваиванию материала и более качественному формулированию вопросов. При этом учитель имеет возможность подробно ответить на вопрос каждого ученика, качественно проверить его работу, внести элементы индивидуальности в программу обучения. Другими словами, удаленное общение между учеником и учителем больше напоминает индивидуальное обучение, а потому дает более качественные знания.

Миф №8. Некачественные учебные программы.

В качестве учебной программы удаленного образования сомневается только тот, кто совершенно с ней незнаком. Учебная программа очного обучения ничем не отличается от программы дистанционного образования. Просто эта программа переносится в электронный вид. При этом ее качество не теряется.

Миф №9. Отсутствие единой оценки качества полученных знаний.

Качество полученных знаний при дистанционном обучении проверяется точно также, как и при традиционном обучении. И если говорить об отсутствии единой оценки, то это утверждение применимо ко всем формам обучения, что совершенно не обесценивает полученные знания школьником.

Миф №10. Дистанционное обучение – это дорогое удовольствие.

Конечно же, для полноценного дистанционного обучения необходимо наличие высокоскоростного интернета, качественного программного обеспечения и компьютера. Но все это, скорее всего, понадобится и при традиционном методе обучения. К тому же, образовательные учреждения на период дистанционного обучения обеспечивают учеников планшетами.

Литературная страничка



Любовь Колосова

ПРИТЧА

Диалог свечи с люстрой

- И зачем только тебя купили?! Ты все равно сейчас догоришь, так скоро окончив свою миссию. Посмотри на меня. Как я вписываюсь в интерьер, а сколько света дарят хозяевам мои шесть лампочек.

Свеча задумалась, казалось, что стекающие капли сгоревшего воска - это её слезы. Нарушив тишину, Свеча ответила: - Мне нисколько не грустно от того, что век мой недолог. И ты права, я даю меньше света, чем твои лампочки. И ничем я не примечательна. Но ты знаешь... Я отдам сейчас свой свет, все свое тепло без остатка. И вместе со мной сгорит все плохое, что случилось в этом году. Наступит новый год, будет гореть новая свеча и вершиться новая история.

Не успела свеча договорить, как внезапно пропало электричество. Свеча собрала все свои последние силы и светила так ярко, как только могла. В это время хозяева без проблем собрались за круглым столом и принялись пить чай.

Когда Свеча погасла, семья продолжала сидеть за столом и каждый думал о чем-то своем и никто не торопился расходиться. Так уютно и тепло им было от этой маленькой, уже сгоревшей свечки.

- Такая маленькая Свеча, но такое тёплое сердце, такая короткая история, - подумала Люстра и горько вздохнула.

Любовь Колосова, выпуск 2010 года

Сказка про Вовино здоровье

Жил-был мальчик Вова, а жил он с родителями. Здоровье у него было крепче стали, болел он очень редко, ведь он закалялся, правильно питался, занимался спортом, гулял на свежем воздухе, и всё у него было хорошо. Вот он вырос и стал жить вне родительского дома. Перед прощанием родители сказали: "Прощай, Вовочка, будь хорошим и, самое главное, береги своё здоровье!" Юноша попрощался и пошёл своей дорогой.

Вот он выучился, начал работать, купил себе дом, стал жить своей жизнью. Устроился работать на завод, да вот незадача, нет станков на все работы, многое приходилось делать вручную. Вова говорит: "Нет, я не смогу работать тут!" Здоровье отвечает: "Давай, давай, у тебя же есть я! Всё получится!" Вова согласился, и пошла работа.

Когда был отдых, то один рабочий предложил Вове покурить. Вова говорит: "А это на здоровье никак не повлияет?" "Нет!" - сказал рабочий. - Давай!" Вова согласился.

Долго ли коротко, прошло три года, и Вова каждый рабочий день курил. Здоровье стонет: "Вова! Прекрати, мне больно!" "Да ладно, успокойся! Это не вредно!" - ответил Вова. Вова курил, курил и уверился сам, что как бы нет ничего вредного в этой привычке.

Вот он уже и курит давно, и ест фаст-фуд, и пьёт горячительные напитки. Здоровью совсем плохо: "Вова, хватит, если ты не остановишься, я исчезну!" "Да?!" - спросил Вова. -Ой! Мне надо к врачу!" После посещения врача Здоровье спрашивает: "Ну как? Помог отвязаться?" "Нет", - ответил Вова. - Сказал: беречь тебя." "Это долго!" -сказало Здоровье. Вова ответил: "Хм, а мы это ускорим!" Прошёл один час. "Вот смотри!" - сказал Вова. - Эти таблетки тебя спасут!"

Вот он ест много таблеток, пьёт много микстур, и из-за этого Здоровью так стало плохо, что оно замерло и испарилось. Вова отчаялся. Прошёл год, Здоровье не вернулось, и Вова попал в больницу от обычной простуды. Долго ему пришлось лечиться и восстанавливаться! Здоровье уже близко!

Ребята, пожалуйста, берегите себя и своё Здоровье! А то может произойти такая же история, что и с Вовой! Так что соблюдайте эти простые правила Здорового Образа Жизни: правильно питайтесь, занимайтесь спортом, закаляйтесь, в конце концов, много гуляйте! В общем, старайтесь запомнить эти простые правила ЗОЖ.

Савелий Хлыстиков, 6-б

Эхо событий

Результаты анкетирования. Подводим итоги.

В рамках месячника ЗОЖ в школе среди учащихся 5-11 классов было проведено анкетирование. Ребята отвечали на такие вопросы, как: из каких источников вы узнаете о здоровье, какие темы о здоровье вас волнуют, как вы относитесь к курению, алкогольным напиткам, что для сохранения здоровья наиболее важно? Анкета была анонимной, учащиеся писали ответы честно, открыто, не скрывая своё мнение. Результаты и выводы получились следующие.

Анкетирование учащихся 5-8 классов показало, что у 70% детей сформирован высокий уровень осведомленности о здоровом образе жизни, у 30% - достаточная осведомленность. Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость продолжать работу по формированию активного отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении, расширять кругозор в сфере здоровья и здорового образа жизни у школьников.

Ребята узнают, как заботиться о своем здоровье: от родителей - 50%, из интернета и ТВ - 20%, в школе и от друзей – по 30%.

Темы о здоровье, которые интересуют школьников: физические упражнения - 40%, управление эмоциями –30%, снижение и набор веса -10%, курение -10%, влияние наркотиков –10%.

Для сохранения здоровья наиболее важно следующее: регулярные занятия спортом -40%, знания о том, как заботиться о своём здоровье -10%, хорошие природные условия -5%, возможность лечиться у хорошего врача -5%, деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать -20%, отказ от вредных привычек -20%.

Анкетирование учащихся 9-10 классов показало, что у 90% детей сформирован высокий уровень осведомленности о здоровом образе жизни, у 10% - достаточная осведомленность.

Учащиеся старшего звена понимают, что для сохранения здоровья наиболее важны регулярные занятия спортом -20%, знания о том, как заботиться о своём здоровье -20%, хорошие природные условия -5%, возможность лечиться у хорошего врача -15%, деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать -20%, отказ от вредных привычек -20%.

Результаты опроса говорят о том, личностная ценность здоровья находится на высоком уровне: быть здоровыми хотят 20%, самостоятельными (самому принимать решения и обеспечивать себя) - 15%, жить в счастливой семье -15%, иметь работу -15%, много знать и уметь -15%, иметь много денег -10%, иметь хороших друзей - 5%, быть красивыми и привлекательными -5%.

Таким образом, работу по формированию навыков здорового образа жизни целесообразно вести, учитывая возрастные особенности учащихся. Необходимо научить детей определять свое состояние и ощущения, формировать активную жизненную позицию и представления о своем теле, организме, учить укреплять и сохранять свое здоровье. обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности, уметь оказывать элементарную помощь при травмах.

Ксения Геннадьевна Холод, педагог-организатор

Акция в школе! Фотофакт (без комментариев)!

10 000 добрых дел

Первое упоминание о Дне доброты датируется 1998 годом. Именно тогда в Стране восходящего солнца возникло молодежное волонтерское движение под названием World Kindness Movement. Объявив себя людьми «вне политики», его активисты провозгласили собственную «конституцию», в которой были изложены основные принципы движения. Своей главной целью участники сообщества объявили призыв к совершению добрых дел. Только доброе отношение людей друг к другу способно изменить мир к лучшему - объединить все народы, населяющие планету, в одну большую дружную семью. Не стала исключением и Россия. «Эстафету» доброты здесь подхватили в 2009-м году и, с тех пор этот замечательный праздник объединяет миллионы людей из разных регионов страны. Официальной датой празднования Дня доброты в нашей стране является 17 февраля, но учащиеся 2-а и 4-а классов совершают добрые дела по велению сердца. Они по мере сил помогают своим мамам и бабушкам, а птицам выжить зимой в морозы. Молодцы!



Шамиудинова Маша

Пельмешки без спешки...



Темерева Даша

Чистота - залог здоровья!



Немятовских Ярослав

*На ковре лежат песчинки,
крошки, ниточки, пылинки...*



Аникина Алиса

*Все прищепки после сушки
Разевали рты - болтушки,
Напевали трали-вали
И мне белье не отдавали!*



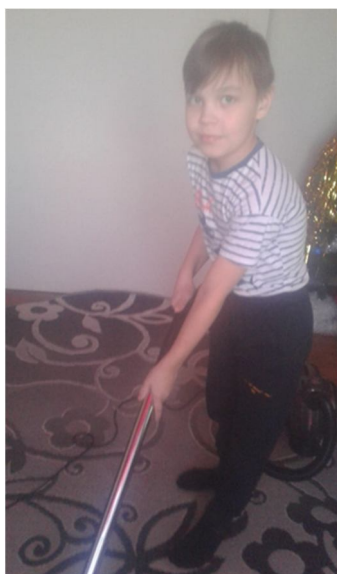
Осинцева Даша

*Сохнет бельё на верёвке,
Колышется на ветру,
С умением и сноровкой
Развешено поутру...*

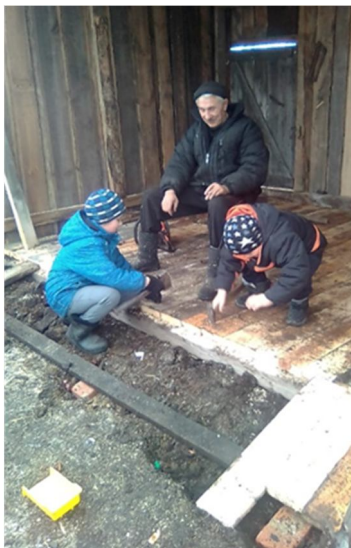


*Шнюкова Вика**Бурдов Марк**Пятковских Костя*

*В доме буду прибирать, я полы помою,
А с помощником таким – радости не скрою*

*Чекалин Кирилл**Яковлева Стеша**Богданов Петр**4-А приготовили кормушки для птиц*

*Вот здесь, в саду, за школой, среди седых ветвей,
Готов обед весёлый для птичек у детей.
Над домиком дощатым с утра немолчный гам,
Как весело крылатым, порхающим гостям!*



Майоров Рома с братом

Дайте мне большие гвозди! Ты, Полкан, заткнись, не лай! Сейчас начну я с наслаждением колотить большой сарай.



Сапегин Артем

Много снега - негде бегать. На дорожках тоже снег. Вот, ребята, вам лопатки, поработаем для всех.



Зырянова Ксения

Посадите дерево, пусть оно растёт. Посадите дерево, пусть оно живёт. Веточкой потянется к солнцу на восток...



Ланских Влад



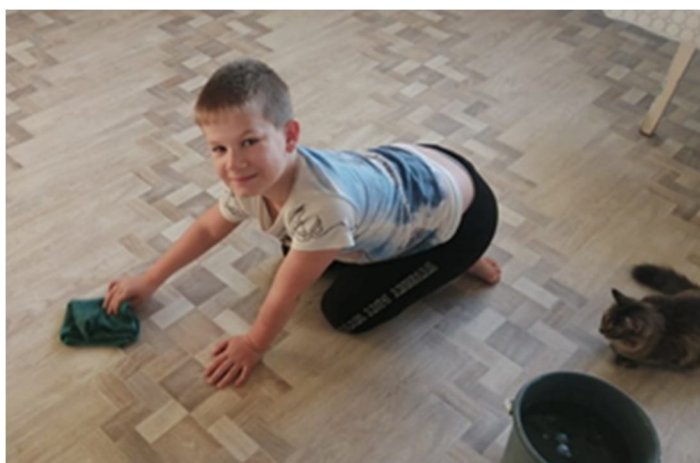
Бунькова Карина



Меньшенина Маша



Евдокимова Катя



Загудаев Саша

Мы помочь решили маме, ведь мы все умеем сами...

*Малыгина Лиза**Васильева Ксюша**Моргунова Маша*

*Пусть за окном — сугробы страшной высоты,
На подоконнике — знакомые цветы.
Бегония, монстера, первоцвет.
Уютно с ними. И зимы, как будто, нет.*

*Осинцева Даша**Малыгина Лиза*

*Мы каждое утро теперь насыпаем
В кормушку для птичек немножко зерна
Красивые птички пусть к нам прилетают.
Теперь нашим птичкам зима не страшна!*

Говорят, что, если есть в человеке доброта, человечность, чуткость, доброжелательность, значит, он как человек состоялся. Человеческая доброта, милосердие, умение радоваться и переживать за других людей, помогать животным создают основу человеческого счастья.

Доброй традицией стало участие учащихся нашей школы в ежегодной областной добровольческой акции «10000 добрых дел в один день».

Валерия Титова, 9-а

Эхо событий

Главное - формировать у молодого поколения любовь к народу, родной земле!

Каждое дело – с пользой, иначе – зачем?

Каждое дело – людям, иначе – зачем?

Каждое дело – творчески, иначе – зачем?

И.П. Иванов

Особый интерес для воспитания нравственной культуры представляют российские праздники, приуроченные к православным датам - это День народного единства, Всероссийский день семьи, любви и верности, Рождество, День славянской письменности и культуры, День Победы. Они позволяют познакомиться не только историей и культурой наших предков, но и воспитать в человеке любовь к Родине, уважения к русской культуре, ее языку, заложить основы для воспитания нравственных качеств: добра, сострадания, милосердия, любви и отзывчивости.

На протяжении двух лет учащиеся 7-в класса сотрудничают с Государственным автономным учреждением социального обслуживания Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения Пышминского района», реализуя направление волонтерского движения и оказывая посильную помощь нуждающемуся населению Пышминского района, участвуя в акциях, организованных Центром. Во время акции «Подари улыбку» ребята вручают пожилым людям открытки, поздравляют ветеранов с наступающими праздниками. В теплой и праздничной атмосфере ребята дарят открытки, читают стихи, поют песни. Слова благодарности за душевные поздравления звучат от Леонтьевой А.М., Пулькиковой З.С., Подвойской М.И., Сушинских Л.А., Томских Н.И., Комаровой В.Е.



Учащиеся 7-в класса - частые гости у ветеранов труда, пенсионеров

Пожилые люди нуждаются в помощи, а больше всего, во внимании окружающих, ведь многие из них не выходят за пределы своих квартир. Когда ребята приносят маленькую частичку радости в их дом, видят, как глаза ветеранов блестят слезами радости. У детей возникает желание больше помогать таким людям, делать для них приятные вещи, а самое главное, ребята чувствуют, что это кому-то необходимо. Зимой помогаем в переноске дров для печного отопления Трубиной Наталье Андриановне и уборке снега по необходимости. Участвуем в акциях по сбору теплых вещей, обеспечении питьевой водой пожилых людей и инвалидов от спонсоров, оказывающих помощь ГАУ «КЦСОН Пышминского района». В рамках Весенней Недели Добра сотрудники Центра сов-

местно с волонтерами организовали и провели акцию «Родник здоровья» для пожилых людей, нуждающихся в обеспечении чистой бутилированной водой.

Организация взаимодействия с социальными партнерами – это неотъемлемая часть социализации учащихся и воспитания подрастающего поколения, в данном направлении взаимодействие осуществляется с Советом Ветеранов Пышминского городского округа – организация встреч с ветеранами, пенсионерами. Такая встреча ко Дню Космонавтики прошла с Усольцевой Ларисой Александровной, ездившей на Байконур. Учащиеся очень активно занимаются творчеством для социальных партнеров, это создание поздравительных открыток для Совета Ветеранов Пышминского городского округа и центра Социальной помощи ГАУ «КЦСОН Пышминского района» на празднование Дня Победы, Дня пожилого человека, Дня матери, 8 Марта, Нового года.



***Встреча с Л.А.Усольцевой
после поездки на Байконур***

Важная задача нашего класса и отряда – это участие в акции «Обелиск», которая заключается в круглогодичном поддержании чистоты памятника воинам-пышминцам и изучения его истории. Также наш класс участвует в мероприятиях школы и района по патриотическому воспитанию: в постановках к празднованию Дня Победы, в шествиях 9 мая, Съезде казаков в Пышминском ГО, в Вахте памяти, возложении цветов к памятнику в День неизвестного солдата, в военно-патриотической игре «Зарница», в областной игре «Помним, Гордимся, Наследуем!», посещении передвижного музея воздушно-десантных войск «Крылатая гвардия», в образовательных поездках в город Талица с целью посещения музея разведчика Н.И. Кузнецова, в город Ирбит с посещением Ирбитского музея мотоциклов, музея народного быта, памятника Екатерине II на центральной площади г. Ирбита, посещение с экскурсоводом Бульвара Победы и памятника выдающемуся полководцу Г.К. Жукову, героям Советского Союза Г.А. Речкалову и многим другим героям.

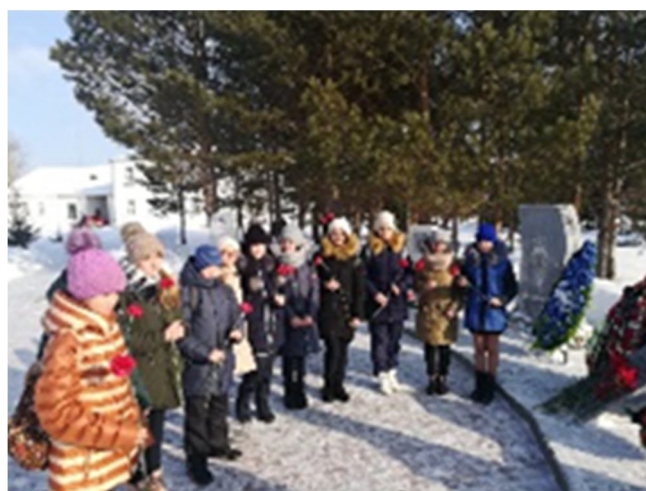
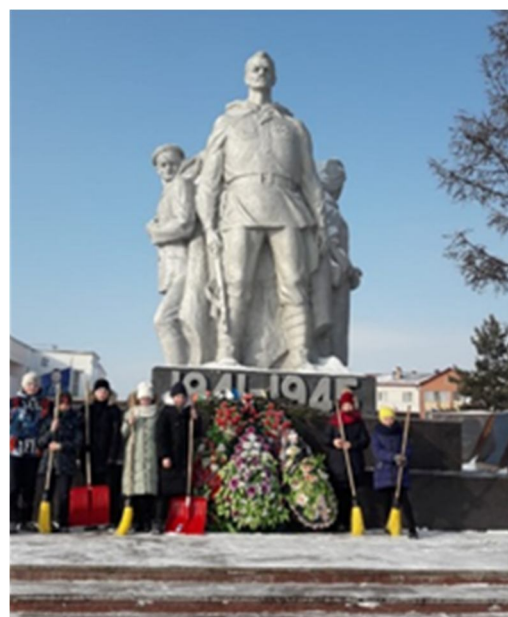
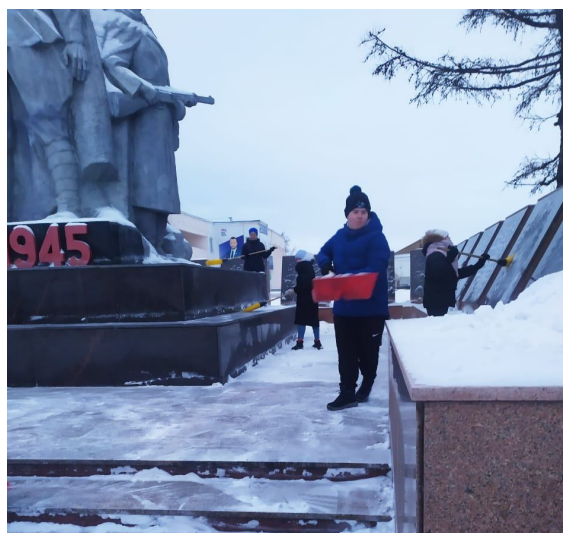
Юнармейский отряд 7-в класса принимал участие в творческих конкурсах по патриотическому воспитанию дистанционно, смотре-конкурсе патриотической песни школьного и районного уровня, где ребята были удостоены 1 места в своей возрастной группе.

Через участие в патриотических мероприятиях происходит воспитание гуманных чувств, доброжелательного отношения к людям, потребности оказывать им бескорыстную помощь. Ведь еще Н.Г. Чернышевский сказал: «Историческое значение каждого русского человека измеряется его заслугами Родине, его человеческое достоинство – силой его патриотизма».



7-в - победители смотра-конкурса патриотической песни

Сапкулова Вера Юрьевна, классный руководитель 7-в класса



В любое время года ребята выходят на уборку памятника, невзирая на дождь, снег, ветер, непогоду. ЗОЖ - это экология не только тела, но и души!

Мария Габдуллина, Дарья Егорина, 7-в

Спортплощадка

Здоровый образ жизни позволяет человеку в течение долгого времени сохранять здоровье, силу и выносливость. Он не только улучшает качество жизни, но и повышает работоспособность и помогает поддерживать хорошую физическую форму. Главное, правильно выбрать вид спорта и регулярно заниматься.

Продолжаем серию интервью о спортивных увлечениях учащихся нашей школы. Сегодня на вопросы корреспондентов ответил нападающий хоккейной команды «Дельта» Захаров Кирилл, учащийся 7-в класса.



Кирилл Захаров - нападающий команды «Дельта»

Кирилл, почему ты выбрал хоккей?

Я решил заняться этим видом спортом, потому что мне понравился хоккей.

Как зовут твоего тренера? Расскажи немного о нем.

Мой спортивный тренер - Труфанов Тимофей Петрович. Он сильный, справедливый и очень требовательный.

Награды у тебя есть?

Да, конечно. У меня 4 золотых, 2 серебряных и 3 бронзовых медали.

Что для тебя значит "спорт"?

Спорт-это физические упражнения для развития и укрепления организма.

Что для тебя здоровый образ жизни?

ЗОЖ - это правильное питание, расписание дня, отсутствие вредных привычек.

Какая была твоя первая тренировка? Какие впечатления она оставила?

На первой тренировке я научился кататься на коньках.

Какие качества развивает спорт?

Спорт развивает силу, выносливость и скорость.

Как проходят тренировки?

Тренировка проходит так: сначала разминка, чтобы не повредить суставы, потом упражнения, а последний час играем в хоккей.

Куда ездили на соревнования?

Мы ездили, в Каменск-Уральский, Талицу, Байкалово, Сухой Лог, Кушву и в Ирбит. Это не всё... Мы много куда ездили.

Какой матч особенно запомнил и почему?

Мне особенно запомнился матч с Байкалово. Когда был счёт 5:5, я бегу на ворота противников и забиваю гол.

Желаю, чтоб клюшка никогда не подводила, чтоб удача была на твоей стороне. Пусть в жизни твоей будет много побед и достижений, много радостных событий и удачных игр.



Золотые, серебряные и бронзовые медали за спортивные победы

Юлия Ракульцева, 7-в

ДЛЯ ВАС ЭТОТ ВЫПУСК ПОДГОТОВИЛИ:

