

Регион - 44



Мы видим все, мы говорим за всех!

№2 (15), ноябрь-декабрь 2018

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Осенний бал — 2
2018
- Физкультура и 6
спорт — наши
лучшие друзья!
- Новый год без 9
пожаров
- Говорим по- 11
английски
- Будьте осторож- 13
ны на водоёмах
зимой
- Наше будущее с 15
ПГНИУ



Всё в серебре переливается,
Зима вступила полностью в права,
Ведь совсем скоро праздник отмеча-
ется,

И Новый год мы встретим на ура!

А это значит - плохое позабудется,
Новых успехов начинается пора,
Пусть каждое желание в нем сбудет-
ся,

И совершаются лишь добрые дела!



Осенний бал – 2018

Вот и прошёл наш очередной "Осенний бал" – самое яркое событие уходящего года в школе. Мы все к нему долго и упорно готовились.



Искали хореографов, создавали программы, подбирали платья и костюмы. Не сосчитать часов, проведенных на репетициях. И приятно осознавать, что потраченные нервы, время и силы принесли свои плоды, и все выступили достойно.





Спасибо ребятам, которые не жалели себя и повторяли танец десятки раз для того, чтобы выйти на сцену и выступить один раз так хорошо, как только могли. Спасибо всем гостям, кто не поленился и пришел поддержать своих детей и товарищей. Спасибо нашим замечательным хореографам за проделанную работу. Спасибо фотографам за качественные и красивые фотографии, похожие на произведения искусства. И отдельное спасибо учителям за то, что сохраняете эту традицию долгие годы.



Осенний бал – 2018

"Осенний бал", вот уже который раз показывает, что эта традиция нерушима. Каждый раз мы хотим привнести в этот праздник что-то новое. Например, в этом году на сцену с шикарным номером вы-



шли учителя, хотя сначала мы подумали, что это приглашенные профессионалы! И с каждым годом платья всё красивее, а выступления ярче и эмоциональнее. Бал приносит всем радость и запоминающиеся моменты, исполняет мечты и учит ребят быть сплоченными, а также быть верным

своему делу. Еще раз благодарю всех за ваш вклад в этот бал. Давайте постараемся и в следующем году!





Физкультура и спорт – наши лучшие друзья!

Ни для кого не секрет, что движение – это жизнь! Среди ребят находится очень много желающих попробовать себя в спорте, и конечно, немало тех, кто занимается им уже много лет. Наш школьный спортивный клуб привлекает старшеклассников участвовать в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», тестирование по нормативам проходит в несколько этапов в течение декабря. По словам участников, это очень здорово, ведь так можно почувствовать себя настоящими спортсменами, защищающими честь школы.



Также для любителей активного образа жизни в нашей школе 14 декабря состоялась акция «Сжигаем калории - получаем витамины», которую организовал наш школьный спортивный клуб «Sport-time».

Каждый желающий смог принять участие и обменять свои калории на полезный фрукт, яблоко или мандарин. Приходили даже учителя школы, чтобы потратить калории и получить заряд витаминов.

Участникам нужно было выполнить на выбор перечень упражнений, которые нужно выполнить за 1 минуту. Молодые люди подтягивались, девочки под громкую веселую музыку выполняли разные упражнения. Ребятам очень понравилось, потому что такое мероприятие – это совмещение приятного с полезным!

Наши всегда энергичные и активные учителя физкультуры рекомендуют всем дружить с физкультурой, ведь она – залог здоровья! Не убедили? Тогда познакомьтесь с несколькими фактами о пользе физкультуры и подключайтесь!



Девять доказанных фактов о пользе физкультуры

1. Регулярные физические нагрузки улучшают деятельность мозга.

Вполне очевиден тот факт, что люди с хорошей физической подготовкой более успешны в учебе. Кроме этого, такие люди нечасто болеют и очень редко находятся в плохом настроении.

2. Спорт – отличное лекарство от стресса.

Любые физические нагрузки вызывают реакцию расслабления. Это отличное средство, если вы часто нервничаете!

3. Физкультура заряжает энергией.

Даже 20-30 минут, посвященных утренней зарядке, способны полностью изменить весь день! Во время физических нагрузок в организме вырабатываются, так называемые, гормоны счастья – эндорфины. Благодаря этим гормонам, человек ощущает прилив энергии, существенно повышается работоспособность, улучшается настроение.

Физкультура и спорт — наши лучшие друзья!

4. Подобрать оптимальное время для занятий спортом очень легко!

Например, можно провести выходной в парке вместе с семьей и покататься на роликах или велосипедах, поиграть в бадминтон. В конце концов, ежедневная вечерняя прогулка равносильна занятию фитнесом в зале. Выполнять некоторые физические упражнения можно в сочетании с обязанностями по дому или во время просмотра фильмов. Главное — желание!

5. Спорт помогает строить отношения.

На занятия спортом можно брать своих близких или родственников. Насколько лучшими станут ваши отношения, если пару раз в неделю ваша сестра или брат, подруга или друг, родители будут проводить с вами время в спортивном зале. Спорт — это тоже труд, а совместный труд объединяет!

6. Физкультура — это отличное средство от болезней!

Упражнения укрепляют все мышцы и связки, делаются более подвижными суставы — это факт. Благодаря общему тонуусу организма, закаляется иммунная система, лучше начинает работать сердечно-сосудистая система.

7. Сердце от занятий спортом работает лучше.

Занятия физическими упражнениями укрепляют мышцы, а поскольку сердечная мышца является наиболее важной в нашем организме, то и она укрепляется.

8. Благодаря спорту можно есть больше.

Занятия спортом сжигают большое количество энергии, которую необходимо пополнять. Для роста мышечной массы необходим белок, который также поступает в организм с пищей. Таким образом, действительно, занимаясь регулярно спортом, можно есть больше, и это не отразится негативно на фигуре.

9. Спорт повышает трудоспособность.

Повышение производительности труда вполне естественный результат спортивных тренировок. Хороший мышечный тонус, прилив энергии, улучшенная работа головного мозга — все это благоприятно сказывается на работоспособности, обучении.



Новый год без пожаров

Вот и засверкала новогодняя елочка яркими огоньками. Новогодняя елка радует глаз и поднимает настроение, но, к великому сожалению, иногда заканчивается праздник пожаром. Гирлянды, свечи, рождественские украшения, новогодние елки - все это необходимые атрибуты Нового Года, но эти же украшения могут быть причиной возникновения пожара.

В декабре все заняты оформлением дома и приготовлением к празднику, но не стоит забывать о противопожарной безопасности.

Нужно всего лишь следовать некоторым рекомендациям, тогда и праздник пройдет без неприятностей.

Рекомендации по противопожарной безопасности на Новый Год

Будьте осторожны с новогодними украшениями. Выбирайте украшения устойчивые к возгоранию, желательно, покрытые огнезащитным составом

- Держите зажженные свечи подальше от елочных украшений и от всего, что может гореть
- Проверьте упаковку - некоторые гирлянды предназначены только для внутреннего освещения.
- Замените все неработающие лампочки в гирляндах, подключайте не более 3х гирлянд в одну розетку, и не более 50 лампочек в одной гирлянде.
- Используйте клипсы, а не гвозди, чтобы прикрепить гирлянду. Развешивайте гирлянды и украшения подальше от окон и дверей.



Новый год без пожаров

Меры противопожарной безопасности для новогодней елки

- *Новогодняя елка должна быть влажной. Сухая елка очень опасна. Очень быстро возгорается сухая новогодняя елка по сравнению с влажной.*
 - *Никогда не украшайте елку зажженными свечами.*
 - *Всегда выключайте новогодние гирлянды, когда уходите из дома или ложитесь спать.*
 - *Немедленно избавьтесь от елки, если она высохла.*
- После праздника уберите все наружные украшения и гирлянды, чтобы предотвратить опасность и продлить их срок службы.*

И главное. Если что-то все же загорелось - провода ли, елка ли, - не теряйтесь, сохраняйте хладнокровие и спокойствие, позвоните на помощь взрослых. Отключите, прежде всего, электропитание гирлянды. Синтетическую елку водой не тушат. Лучше накрыть ее плотной тканью. Елку натуральную тушите всеми подручными средствами, включая и воду. Вызывайте пожарную помощь незамедлительно. При соблюдении этих несложных правил праздник принесет только радость!



Говорим по-английски

Для наших иностранных друзей Новый год – не менее важный праздник. А особенно они любят Рождество, этот праздник отмечается с еще большим размахом.

Новогодние поздравления на английском языке – это самый удачный способ продемонстрировать свои знания друзьям и родителям. Попробуйте и вы поздравить своих родных и близких на английском!

• Better than any New Year has been and will be, Better than any joy known or to be known, Better than any wish realised or to be realised-that's how, this New Year should be for you. Have a great new year.

Пусть этот Новый Год будет лучше, чем когда либо был, веселее, чем когда-либо было известно, лучше, чем любое сбывшееся желание.

• Here is a wishing that the coming year is a glorious one that rewards all your future endeavors with success.

Пусть этот наступающий год будет великолепным и увенчает все ваши будущие усилия успехом.

• May this New Year adorn your life with many beautiful things and sweet memories to cherish forever.

And care of those whom the heart holds close, along with abundant joys and happiness, for you and your family.

Wishing you life's best this New Year.

Пусть этот Новый год украсит вашу жизнь множеством красивых вещей и приятных воспоминаний, которые можно лелеять вечно.

И подарит заботу от тех, кто находится близко к нашему сердцу, а также веселье и счастье для вас и вашей семьи.

Желаем всего наилучшего в этом Новом году.

• May all your days be merry and bright and may your Christmas be white! Merry Christmas!

Пускай все ваши дни будут счастливыми и светлыми и пускай ваше Рождество будет светлым! Счастливого рождества!

Говорим по-английски

• *May your world be filled with warmth and good cheer this Holy season, and throughout the year! Wish your Christmas be filled with peace and love. Merry Xmas.*

Пусть твой мир будет наполнен теплом и хорошими пожеланиями в это святое время и весь год! Желаю, чтобы Рождество было наполнено миром и любовью! Счастливого Рождества!

***These wishes aren't original
But still they're most sincere
Have a really Merry Christmas
And a wonderful New Year.***

*Эти пожелания – не оригинальны,
Но зато самые искренние:
Пусть Рождество будет действительно веселым,
А Новый год – волшебным.*



Будьте осторожны на водоёмах зимой!

В нашем микрорайоне протекает река Мулянка. Зимой, когда реку покрывает слой снега, на закате ее вид особенно красив, поэтому многие любят гулять там. Однако водоемы зимой покрываются льдом, который является источником серьезной опасности, особенно после первых морозов и в период оттепелей. В это время очень высок риск провалиться под лед. Поэтому важно соблюдать правила безопасного поведения на зимних водоемах.

ПЕРЕМЕЩАЯСЬ ПО ВОДОЁМУ, ВЫ ВНЕЗАПНО ПРОВАЛИЛИСЬ ПОД ЛЁД. ВАШИ ДЕЙСТВИЯ

- Если вы провалились – не теряйте головы! Не цепляйтесь за кромку льда, которая под тяжестью тела будет постоянно рушиться, усугубляя ваше положение и выматывая ваши силы.
- Не теряя ни секунды, пока не намокла одежда, попытайтесь вылезти на лед, приняв горизонтальное положение.
- Если не получается и вас затягивает течением под лед, не боритесь с течением, теряя силы, а упритесь в кромку льда и зовите на помощь. Главное – не паникуйте!
- Если на ваших плечах рюкзак – при переходе в опасном месте он должен висеть на одном плече для того, чтобы его было легче сбросить.
- Тот, кто спасает тонущего, не должен подходить ближе чем на пять метров к терпящему бедствие. Если не хватает, например, веревки – подползайте, но не подходите!



Будьте осторожны на водоёмах зимой!

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДОЁМАХ ЗИМОЙ

- Если лед непрочен, необходимо прекратить движение. От места с непрочным льдом следует осуществлять движение, не открывая ног от поверхности льда.
- Запрещается проверять прочность льда ударами ноги, бегать, прыгать по льду.
- Во время движения по льду необходимо обходить опасные участки водоема, покрытые толстым слоем снега, с быстрым течением, родниками, выступающей на поверхность растительностью, впадающими в него ручьями или вливающимися сточными водами. Безопасный для перехода лед имеет зеленоватый оттенок и толщину не менее 7 сантиметров.
- Толщина льда для безопасного катания на коньках должна составлять не менее 12 сантиметров, при массовом катании – не менее 25 сантиметров.
- При движении по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжней.
- Будьте внимательны и осторожны при катании на санках или лыжах с крутого берега – внизу может оказаться прорубь, майна или полынья. Опасно кататься на коньках или играть в хоккей за пределами специально оборудованного катка – вы можете не заметить запорошенных снегом трещин и проломов.
- Для любителей ездить с родителями на зимнюю рыбалку. Во время зимнего лова рыбы опасно собираться большими группами на льду, делать рядом несколько лунок. Чтобы кто-нибудь случайно не попал ногой в затянувшуюся льдом лунку, уходя, ставьте около нее вешку.
- Обходите вмержшие в лед кусты, камыши или какие-либо предметы, места впадения в водоем речек или ручьев, а также места сброса промышленных вод – лед там всегда непрочен.
- Не следует приближаться к топлякам, сваям, опорам мостов через реки с течением, камышам, устьям притоков; крутому берегу, в который ударяет речная струя; к местам выходов родников.
- Лед матового цвета, застывший со снегом и воздухом на течении и у выхода подводных ключей, слаб – надо избегать таких мест. Следует также избегать мест, где лед имеет пятна темно – «сырого» цвета.
- Во всех местах, где течение реки преодолевает препятствия, там оно обычно сильнее, и поэтому лед в таких местах тоньше. Промоины на реке, особенно в конце зимы – обычное дело. Беда в том, что их иногда заносит снегопадами.

Помните, что ваша безопасность находится прежде всего в ваших руках! Природа непредсказуема, поэтому остерегайтесь водоемов зимой, чтобы не попасть в беду!

Наше будущее с ПГНИУ

11 «Б» продолжает знакомиться с ПГНИУ.

За эту четверть класс посетил уже четыре интересных мероприятия.

1-го ноября мы приняли участие в профориентационном квесте "Карьерный экспресс".



Сначала нас разделили на команды по факультетам, кому что интересно. Лично я выбрала факультет, на который планирую поступать – филологический, его объединили с факультетом современных иностранных языков и литератур.

Наше будущее с ПГНИУ

Нам предложили пройти три станции, на которых давались различные задания, связанные с языками. Например, на первой станции нам задавали вопросы, связанные с французским, немецким, китайским и английским языками. Думаю, все ребята, проходившие эту станцию, почерпнули для себя интересную информацию. Затем мы попробовали себя в роли PR-менеджера и придумывали концепцию для своей организации. Последняя станция была полностью посвящена Великобритании: её музыке, еде, знаменитостях, особенностях языка и даже королевской семье.

В конце квеста всем участникам выдали сертификаты участия, а победителям грамоты и подарки!

ПГНИУ не перестает удивлять такими интересными мероприятиями, которые действительно полезны для школьников, не решивших ещё с какой сферой деятельности им связать свою дальнейшую жизнь.



Над выпуском работали: Ашимхина Галина Алексеевна, Костарева Карина (10А), Миронова Мария (11А), Лукашенко Алина (9В), Швецова Ульяна (9В), Мальцев Владимир (9А), Разпина Виктория (11Б)

Главный редактор: Кузнецова Лариса Васильевна