

Октябрь 2011 г. № 2



# Школьные вести

## День самоуправления

5 октября, в День Учителя, в нашей школе традиционно проводится День самоуправления. Вот и в этом учебном году Жирнова Н. П., директор школы, приказом по школе вручила бразды правления и ключи от своего кабинета новоиспечённым директору школы Сотникову Виктору, а завучу Картавой Татьяне от кабинета завуча. Учащиеся 11 и 10 классов стали учителями-предметниками, столовскими работниками, техслужащими, завхозом, гардеробщицей, библиотекарем, разнорабочими. После проведения уроков состоялся концерт для учителей. Вот что рассказывают о проведённых уроках некоторые «учителя».

*Мария Картавая:* «Я проводила уроки обществознания. К сожалению, у меня их было всего два: у 9

класса и 6 класса. Мне очень понравилось проводить эти уроки. Ученики меня внимательно слушали, отвечали на вопросы, выполняли задания. Многим поставила пятёрки за хорошие ответы. Очень жаль, что этот день прошёл так быстро. Мне понравилось быть учителем. Почувствовала себя в «правильном месте», возможно, это моё призвание. Правда, я добросовестно готовилась к проведению уроков. Но с преподавательством связывать свою жизнь пока не планирую».

*Карина Михайлова:* «Мне очень понравилось быть учительницей. На уроке чувствовала себя комфортно. Мне приятно было общение с детьми. Я провела два урока русского языка в 5 классе и была в восторге от полученных впечатлений. Думаю, что мне стоит

задуматься о выборе профессии учителя как о выборе жизненного пути».

*Юлия Грубер:* «В этот день у нас в школе появляется 12 класс. Я вела уроки музыки и рисования. Мне понравилось учить наших учителей. Было весело. Многие учителя копировали нас, своих учеников, но, мне кажется, немного переборщили своим поведением и отношением к урокам: щелкали семечки, выкрикивали, включали музыку на телефонах, сбегали с уроков, не слушали меня. Однако, учителя дали мне понять, как тяжело вести урок, когда некоторые школьники не слуша-

## В этом выпуске:

Гигиенические основы учебного труда.	2
Слёт ЮИДД.	3
Соревнования по полиатлону.	4
День здоровья.	5
Интервью с Дмитрием Кавригиным.	6
Районный турнир интеллектуальных игр.	7
День самоуправления (фотографии)	8



## Гигиенические основы учебного труда

Работоспособность — важное качество человека. От уровня работоспособности зависит, сколько времени учащийся затрачивает на приготовление уроков, каков результат его труда. При низкой работоспособности проводит больше времени за уроками, меньше гуляет и двигается, а это в свою очередь снижает работоспособность.

Гигиенисты установили значительные изменения работоспособности школьника в течение недели. В понедельник она не очень высока, потому что после выходного дня происходит возвращению к прежнему режиму, так как в выходные дни режим иной, чем режим учебных дней. Лучше всего работает во вторник и среду, когда после отдыха сил ещё много и ученик уже вошёл в учебный режим. В четверг появляются признаки утомления, которые усиливаются в пятницу. И так в течение всего года. От четверти к четверти работоспособность также меняется. Каковы же правила гигиены нужно соблюдать, чтобы поддерживать высокую работоспособность? Всем известно, что школьник утром встаёт, убирает свою постель, умывается и чистит зубы, делает зарядку, завтракает, одевается и вовремя уходит в школу. Время подъёма зависит от того, насколько быстро, чётко, неторопливо школьник выполняет перечисленные действия. От этого зависит, встать ему за 1 - 1,5 часа до начала занятий или за 40 минут. Торопиться нельзя, потому что в спешке человек всегда делает так, как будто ему очень некогда. Утром спешка вредна

потому, что при переходе от сна к бодрствованию и работе нужна постепенная и спокойная перестройка разных органов и систем организма с режима отдыха на активный режим.

Чтобы прийти в школу спокойным и активным, необходимо с вечера приготовить портфель с учебными принадлежностями, заранее сложить одежду, чтобы утром не искать наспех. Организованность школьника возрастает, если у него выработаны полезные привычки. А привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало потребностью.

### **Правила гигиены при выполнении домашних заданий**

Чтобы не нарушать осанку и не получить искривления позвоночника, нужно следить за позой во время занятий. Свет должен падать с левой стороны. Поверхность стола должна быть матовая. Глаза не будут уставать, работоспособность сохраняется долго. Источник света должен освещать только рабочую поверхность. При чтении книг расстояние от верхних и нижних строк должно быть одинаково, а от глаз 30-40 сантиметров. Чтобы избежать близорукости. Через каждые 20 - 30 минут отрывать взгляд от книги и смотреть вдаль.

При письме ручку брать от кончика пера за 4-5 см. Допустимая норма непрерывного письма в возрасте 7-10 лет — 15 минут. 12-15 лет — 20, 15-18 — 30 минут.

Начинать учить уроки сле-



дует с письменных заданий, с не очень трудных, чтоб войти в работу. Сначала надо выучить теорию (правило), а потом писать или решать. Самое трудное нельзя оставлять под конец. Заучивать нужно с вечера, так как запоминается более прочно, а утром повторить. Утром запоминается легче, но ненадолго. При заучивании можно походить по комнате. Этим облегчается заучивание, потому что размеренная ходьба стимулирует мышление. Во время занятий не следует слушать музыку, смотреть телевизор или что-нибудь есть.

Из книги «Гигиена и здоровье»



## Результаты опроса

Картавая Мария, журналистка нашей школы, провела опрос, чтобы выявить, как обстоят дела у наших школьников с выполнением гигиены учебного труда. Опрошены учащиеся 2-11 классов, по несколько учеников из класса, всего 52 респондента.

1. Делают ли зарядку по утрам?

Да — 25%, нет — 71%

2. Чистят ли зубы и умываются?

Да 94%, нет -6,8%, иногда 1,9%

3. Завтракают ли?

Да — 58%, нет — 33%, иногда — 10%

4. Готовят ли учебные принадлежности, обувь и одежду с вечера?

Да — 65%, нет — 17%, когда как 13%, днём -4%

5. Есть ли дома свой уголок для приготовления уроков?

Да — 100%

6. Сколько времени тратят на подготовку домашней работы?

Полчаса 4 человека, минут 40 — 2 человека, 1 час — 18 человек. 2 часа — 12 человек. 1,5 часа — 5 человек. 2-3 часа 2

человека. 3 часа — 4 человека, 4 часа — 1 человек, 5 часов — 3 человека. 6 часов — 1 человек.

7. С каких (трудных, лёгких) предметов начинаешь выполнять уроки?

С трудных предметов — 19,25, с математики — 19,7%, с русского — 28,8%, с письменных 6,7%, с лёгких предметов — 9, 7%.



## Слёт ЮИДД

30 сентября наша команда ездил на соревнования «Юный инспектор дорожного движения» Цель этого мероприятия заключался в том, чтобы сделать популярным соблюдение дорожного движения и меньше было или совсем не было бы травматизма с участием школьников. Всего было 14 команд. Наша команда подготовила сценку и песню.



На выступление давалось всего пять минут.

Потом все команды на улице соревновались на велосипедах. В конце мероприятия подвели итоги. Наша команда получила Грамоту за участие.

Я считаю, что такие мероприятия нужно проводить, так как они приносят огромную пользу прежде всего нам.

Валерия Павлюк, ученица 6 класса.



## Соревнования по полиатлону

В воскресенье, 2 октября на стадионе «Урожай» посёлка Курагино состоялись районные соревнования по полиатлону. В соревнованиях приняли участие ученики нашей школы. Команда состояла из четырёх человек: два мальчика и две девочки (Сотников Виктор, Ерушин Иван, Букреева Евгения, Юшкова Ольга. В личном зачёте приняла участие Эрбес Анна. Самым трудным этапом для ребят был бег на 2000метров, но всё - таки команда заняла почётное 3 ме-

сто, получила Грамоту и фонарик. А в личном зачёте 1 место по стрельбе заняла Юшкова Ольга, набрав 37 очков, в беге на дистанции 100 метров 1 место занял Ерушин Иван, результат которого -12,34. Сотников Виктор, подтянувшись 28 раз, занял 1 место в этом виде соревнований. Победители получили Грамоты и медали. Все остались очень довольны своими результатами.

*Евгения Букреева, ученица 8 класса.*



## День здоровья

В пятницу, 7 октября, в нашей школе прошёл День здоровья. Начался по традиции с Кросса наций, победители которого были награждены грамотами. 1 место у Кавригина Дмитрия (9 класс) и Сотникова Виктора (11 класс), 3 место у Дёмина Алексея (9 класс), у Букреевой Евгении (8класс), 2 место у Бушуевой (8класс), 1 место у Юшковой Ольги (8класс). У Сидорова Геннадия (7класс) — 1 место, Мамонтова Николая (7 класс) — 2 место, Рубанюка Александра (7класс) — 3 место. Максимова Юлия (6 класс) заняла 1 место, Трофименко Виктория (5 класс) - 2 место, Чернобаева Юлия (6 класс) - 3 место; Даниленко Полина (4 класс) - 1 место. Рассказов Тимофей (4 класс) — 2 место, Апетова Алиса (4 класс) - 3 место; Сотникова Виктория (3 класс) — 2 место, Свеженцев Артём (3 класс) — 1 место, Савин Иван (2 класс) — 3 место.

Затем, получив маршрутные листы, каждый класс проходит все этапы соревнований на время. Среди них было разведение костра, медицинская подготовка, стрельба, прохождение «болота», параллельных прямых, маятника и другие. Ответственными за каждый этап были ученики 11 класса. В этих соревнованиях победила команда 8 класса, второе место у 5 класса. А 3 место занял 3 класс.

*Мария Картавая, ученица 10 класса.*



## Интервью с Дмитрием Кавригиным

С 12 по 18 сентября в с. Тесь проходили соревнования по футболу. В состав сборной Курагинского района входил ученик нашей школы — Дмитрий Кавригин, ученик 9 класса. Команда нашего района стала победителем в этих соревнованиях. Сборная получила кубок, а футболисты — сертификаты. У Дмитрия я взяла интервью.

Как давно ты занимаешься футболом?

*Футболом занимаюсь уже 4 года. Сначала играл с ребятами во дворе, а два года назад стал заниматься под руководством тренера.*

Сложно ли совмещать футбол и учёбу?

*Да, очень сложно совмещать, но я всегда старался это делать.*

Как родители относятся к твоему увлечению?

*Положительно относятся родители к моему увлечению. Па-*

*думаешь ли ты о профессиональной карьере футболиста?*

*Конечно, хотелось бы, но возможности нет. Очень сложно пробиться из периферии на высокий уровень.*

Впечатление о прошедших соревнованиях?

*Очень доволен. Хочется ещё не один раз поучаствовать. Получил удовольствие от игры, завёл много друзей, с каждой игрой приобретаю опыт.*

За какую футбольную команду болеешь?

*Я болею за сборную команду страны, поэтому всегда смотрю все матчи.*

Что бы ты хотел пожелать нашим читателям?

*Занимайтесь спортом, стремитесь достичь поставленных перед собой целей.*

*Карина Михайлова, ученица 10 класса*



## Соревнования по лапте



7-18 сентября на стадионе «Урожай» в посёлке Курагино состоялись районные соревнования по русской лапте. В них приняли участие и учащиеся нашей школы с новым тренером М. И. Новиковой. 17 сентября соревновались команды 1998-1999 годов. Команда мальчиков нашей школы заняла 4 место. 18 сентября играли спортсмены 1996-1994 годов. В этот раз команда мальчиков заняла 2 место. Лучшим игроком был признан Петрянкин Станислав.

Команду девочек сняли с соревнований. Теперь мы будем готовиться к весенним соревнованиям по лапте.

*Евгения Букреева, ученица 8 класса.*



## Районный турнир интеллектуальных игр

12 октября команда нашей школы «Эрудит» в составе пяти человек (капитан — Ерушин Николай, Картавая Татьяна, Ховрина Наталья, Макшанцев Дмитрий, Михайлова Карина) участвовали в интеллектуальном турнире, который проходил в Кирагинском ДК.

Мы участвовали в нём второй год. Нужно сказать, что турнир — это что-то вроде игры «Брейн-ринг». Одновременно в раунде играют две команды. Ведущий задает вопрос, затем говорит: «Внимание, время!»

И только тогда команда, которая знает ответ, нажимает на специальную кнопку. Звучит сигнал. Команда, которая делает это быстрее, отвечает на вопрос.

Вопросы были несложные, но всё же приходилось думать. Здесь нужны не столько знания, сколько смекалка. Например, вопрос из разминки: «Чтобы она хорошо поработала, её сначала нужно развести» (пила). А вот вопрос уже из самой игры: «У римлян она — Виктория, а у греков она ... (Ника, богиня победы).

В общем, игра была интересной. Мы заняли второе место, уступив команде «Интел» всего одно очко. Обидно, конечно, но ничего не поделаешь — игра есть игра. Напоследок мы сфотографировались. Нам вручили утешительные призы: блокнот, календарь и ручку. Надеюсь, что в следующем турнире мы снова примем участие и попытаемся занять первое место.

*Татьяна Картавая, ученица 11 класса.*



На фото команда «Эрудиты» (МБОУ Кочергинская СОШ № 19) и команда «Интел» (МБОУ Курагинская СОШ № 3)

## День самоуправления. Фотоотчёт.



Над номером работали: Карина Михайлова, Мария Картавая, Валерия Павлюк, Татьяна Картавая, Евгения Букреева, фотокорреспондент Алексей Шмидт, В.Н. Новосельцева.