



ПЕРЕМЕНКА

ГАЗЕТА АГИБАЛОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ХОЛМ-ЖИРКОВСКОГО РАЙОНА

№ 49. 28 декабря 2017г.

И ВНОВЬ ПРО ГТО

Традиция сдачи норм ГТО пришла к нам из СССР. Она успешно развивалась с 1931 по 1991 год. На какое-то время она была забыта, но в 2013 году указом президента В.В. Путина программа вновь была введена в жизнь российского общества. Комплекс ГТО призван сыграть ведущую роль в достижении целевых индикаторов, заданных в государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

С 1 сентября 2016 года все учащиеся школ могут выполнить испытания нового комплекса ГТО. Сейчас работает интернет-портал ГТО, где все желающие могут зарегистрироваться, ознакомиться с условиями, временем, местом проведения испытаний и нормативов. Испытания позволяют определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков; оценить разносторонность и гармоничность развития основных физических качеств. Испытания подразделяются на обязательные и по выбору. Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней, награждаются соответствующим знаком отличия. Сейчас существуют три вида знаков отличия ГТО по сложности - золотой, серебряный и бронзовый. Определяющей для получения знака является нижняя планка: если все нормативы сданы на "золото", но хотя бы один сдан только на "бронзу", то в результате испытаний будет присвоен только бронзовый знак.

15 ноября 2017 года в нашей школе прошла линейка, посвященная награждению юных спортсменов. Ученикам, прошедшим непростые испытания, впервые были вручены удостоверения и значки, подтверждающие, что они справились с нормами нового комплекса ГТО. Вручение спортивных наград проходило в торжественной обстановке. Удостоверения ребятам вручал директор школы, Кремнёв Ю. Л. и преподаватель физической культуры Лесков А. А.



Зайнеев Николай



Василюк Виктория



Осипенкова Елизавета



Жукова Виктория



Беляева Карина



Тербушев Сергей



Борунова Мария



Волознёва Мария



Васильева Алина



Жманкова Алиса

В 2016-2017 учебном году сдали нормативы и на линейке были награждены серебряным знаком отличия ВФСК ГТО Зайнеев Николай, Василюк Виктория, Осипенкова Елизавета, Жукова Виктория, Беляева Карина.

Бронзовый знак отличия ВФСК ГТО получили Тербушев Сергей, Борунова Мария, Волознёва Мария, Васильева Алина, Жманкова Алиса. Нужно сказать, что получить эти награды было не так просто. Соревнования проходили в районном центре, на стадионе. Ребятам пришлось метать гранату, отжиматься, бегать на 100 метров, поднимать туловище, прыгать. По их словам, особенно трудно было пробежать два километра. Но наши спортсмены справились, им есть, чем гордиться!

Имеющим удостоверение и значок ГТО представляются льготы при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (по решению муниципальных объектов власти и собственников объектов); сведения об индивидуальных достижениях и результатах выполнения нормативов учитываются при поступлении в ВУЗ; студентам, особо проявившим себя при выполнении нормативов комплекса ГТО, увеличивается академическая стипендия.

На данный момент зарегистрированы на интернет-портале ГТО и будут проходить испытания 22 учащихся нашей школы. Новый цикл испытаний стартует 1 января и будет продолжаться до 31 декабря 2018 года.

Пожелаем удачи и новых достижений нашим спортсменам!

ИТОГИ ПРЕДМЕТНЫХ ОЛИМПИАД



Всероссийская
олимпиада школьников

Школьный тур

Победители

Багрова Арина - математика; Диденко Дарья - математика; Кубасов Никита - физкультура; Терентьева Ксения - физкультура; Васильева Алина - география, химия, основы православной культуры; Жманкова Алиса - история, обществознание, физкультура; Канашкова Диана - биология; Беляева Карина - биология, география; Егорова Юлия - обществознание, основы православной культуры; Паю Алина - обществознание; Белкин Сергей - химия; Дадыкина Александра - биология; Борунова Мария - обществознание.

Призёры.

Косачева Варвара - литература; Жманкова Алиса - математика, биология; Жманков Дмитрий - история; Канашкова Диана - обществознание, физкультура; Кулаковская Ксения - география; Руженцева Александра - биология; Смирнова Елена - физика, химия, биология; Семёнова Полина - история, география, обществознание; Белкин Сергей - обществознание, основы православной культуры; Дадыкина Александра - обществознан-

ние, основы православной культуры; Жукова Виктория - обществознание, биология; Борунова Мария - литература; Василюк Виктория - математика; Зайнеев Николай - основы безопасности жизнедеятельности; Степанов Иван - история; Осипенкова Елизавета - обществознание; Тербушев Сергей - основы безопасности жизнедеятельности; Эгле Екатерина - обществознание, математика.

Муниципальный тур

Победители

Борунова Мария - обществознание
Жманкова Алиса - обществознание
Смирнова Елена - физика

Призёры

Белкин Сергей - обществознание,
основы православной культуры
Беляева Карина - география
Васильева Алина - основы православной культуры
Жукова Виктория - обществознание
Зайнеев Николай - основы безопасности жизнедеятельности

Похвальный отзыв

Белкин Сергей - химия
Семёнова Полина - география
Жукова Виктория - биология

Дорогие читатели!

Редакция газеты
«Переменка»
поздравляет всех с
наступающим Новым
годом!

С Новым 2018 годом!



Новых планов и идей,

Новых радостных

затей!

Пусть подарит

Новый год

Жизнь, где каждый

день везёт!

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ШКОЛЬНИКУ



Народная мудрость гласит: «Ешь правильно и лекарство не будет надобно». Она как нельзя лучше отражает проблему здорового питания в школе и дома. Насколько необходимо правильное сбалансированное питание ученику? Школьный период — это один из наиболее важных периодов для развития ребенка. Именно в эти годы происходит процесс формирования организма, половое созревание, становление ребенка как личности. И немаловажную роль в этом процессе играет правильное питание школьников. Именно правильное и здоровое питание поможет ребёнку создать гармоничную и целеустремленную личность.

Следует признать, что существующая школьная программа нагружает ребёнка просто-таки тоннами информации. Мы можем долго рассуждать о том, насколько данная информация пригодится детям в повседневной жизни, но факт остается фактом — современная школа требует от ребёнка огромного напряжения как физических, так и психологических сил. Если же прибавить ко всему этому всё то количество информации, которое ребёнок получает из телевизора, компьютера и Интернета, то получившаяся картина может нагнать тоску на кого угодно. А теперь задумайтесь над тем, а где же ребенку брать силы на преодоление всех этих трудностей? Правильно, только в своем рационе. Правильное питание оказывает значительное воздействие на здоровье и развитие ребенка, поэтому нужно всерьёз задуматься над этим вопросом.

Так сколько калорий нужно школьнику? Количество калорий, необходимое ребенку, может значительно варьироваться в зависимости от уровня его физической и умственной активности. Правда, учёные высчитали примерное ко-

личество потребляемых калорий для различных возрастных категорий школьников.

Первая категория — это дети возрастом от 7 до 11 лет. Им необходимо минимум 2300 килокалорий в сутки.

Вторая категория — это дети возрастом от 11 до 14 лет. Им необходимо минимум 2500 килокалорий в сутки.

Третья категория — это подростки возрастом от 14 до 18 лет. Им необходимо минимум 3000 килокалорий в сутки.

Следует учитывать, что регулярные интенсивные физические нагрузки увеличивают суточную потребность в килокалориях минимум на 300 единиц. Килокалории можно получить, пытаясь только макаронами, вот только пользы от этого не будет никакой.

Прежде всего нужно помнить, что не только недокорм, но и избыточное или однообразное питание вредны для организма. Пища ребёнка должна быть смешанной (мясомолочно-растительной) с достаточным количеством витаминов. Все продукты должны быть доброкачественными, свежими, так как при длительном хранении меняются их вкусовые качества и состав.

Учёные провели исследования и установили, что существует график принятия пищи, который больше всего подходит детям школьного возраста. Он включает в себя два завтрака, обед и ужин.

В ноябре совет обучающихся и члены кружка «Основы журналистики» провели очредное журналистское расследование, только на этот раз они отправились в школьную столовую.

Нравится ли работа столовой учащимся школы? Чем и как питаются наши ученики и воспитанники дошкольной группы (детского сада «Сказка»)? По каким причинам в этом учебном году некоторые ученики не посещают школьную столовую? Вопросов у ребят возникло множество, поэтому они решили провести анкетирование и устный опрос среди учеников школы, воспитанников детского сада и их родителей. Вот что удалось выяснить.

Итак, по порядку. Питание обучающихся и воспитанников школы осуществляется самой школой в столовой, расположенной в от-

дельном здании на территории школы, в две смены.

1 смена — обед — учащиеся с 1 по 8 классы.

2 смена — обед — учащиеся с 9 по 11 классы.

Для желающих учащихся 5 — 11 классов дополнительно организован завтрак.

Для четырнадцати воспитанников детского сада пища готовится в школьной столовой, а затем доставляется в буфетную группы, где непосредственно в групповой и питаются дошкольники.

Учащиеся 1 — 4 классов питаются в школьной столовой за счет средств бюджета муниципального образования «Холм-Жирковский район» Смоленской области, сумма на одного человека составляет 27 рублей в день. Ученикам 5-11 классов из малообеспеченных семей из областного бюджета в день выделяется также по 27 рублей, на которых они могут питаться.

В столовой работают два человека, повар и заведующий столовой (Шинкоренко Лариса Владимировна и Воробьёва Елена Александровна).



Цена полноценного обеда в нашей столовой примерно 50 рублей в день, а завтраки стоят около 27 рублей в день. Воспитанники дошкольной группы получают в день трёхразовое питание: завтрак, обед, полдник на сумму 80 рублей.

В ходе работы юных журналистов воспитанникам детского сада, учащимся и их родителям было предложено ответить на несколько вопросов.

Вот что показал опрос учащихся.

1. Ходите ли вы в столовую?

Было выявлено, что в столовую ходят 54 человека из 71.

2. Нравится ли вам, как готовят в школьной столовой?

43 человека ответили, что им нравится, как готовят повара, а 11 учеников сказали, что им нравится не все.

3. Хватает ли вам одной порции?

Большинство опрашиваемых ответили, что им вполне хватает порции. Но некоторые старшеклассники не отказались бы и от добавки.

4. Что вы можете сказать о работниках столовой?

Ребята ответили, что они добрые, вкусно готовят и очень общительные.

5. Устраивают ли вас (дополнительные) завтраки?

Из 71 учащегося на завтраки ходят человек 15, и их все устраивает.

6. Какие блюда вы хотели бы добавить в меню?

От жареной картошки, салатов, блинчиков, пирожков, бутербродов ученики не отказались бы.

7. Есть ли в столовой блюда, которые вы есть не можете или не хотите?

Да, есть — это гороховый суп, рассольник, кофейный напиток, молочный суп.

8. Почему вы не посещаете столовую?

Причины и ответ на этот вопрос у всех разные. Некоторые уверяли, что не ходят в столовую, потому что далеко (от здания школы до столовой метров 150!), некоторым привычнее домашняя еда. Комуто мало 20 минут для обеда, для кого-то дорого, кому-то не нравится, как готовят. Даже есть такие ученики, которые говорят, что в столовой дают просроченные продукты, но так ли это? Нам доподлинно известно, что работа столовой находится под контролем администрации школы. Ни одного случая пищевого отравления среди детей официально зарегистрировано не было!

9. Что нужно изменить в работе столовой, чтобы вы ходили кушать?

По мнению школьников, нужно изменить цены, интерьер, добавить больше деликатесов, сделать обеденные перемены больше и не ставить уроки физкультуры до и после обеда.

Для нас было важно мнение родителей учащихся о столовой, и для них у нас были подготовлены следующие вопросы:

1. Устраивают ли вас, как

питаются ваши дети в школьной столовой?

И большинство родителей ответили, что их устраивает, как питаются их дети. Но некоторые из родителей считают, что их дети не наедаются в школьной столовой (скорее всего это родители юношей-старшеклассников, наши однаждцатиклассники обладают богатырским аппетитом!).

2. Как вы относитесь к завтракам?

Родители считают, что завтраки не нужны, так как дети завтракают дома.

3. Делятся ли с вами дети своими впечатлениями о столовой?

Да, делятся.

4. Что бы вы исключили из меню столовой? Какое блюдо добавили бы?

Исключили бы готовые полуфабрикаты и колбасные изделия, добавили бы выпечку.

5. Устраивает ли вас плаата за питание?

50% - да, и 50% - нет.

6. Что, по вашему мнению, нужно изменить в работе столовой?

Увеличить объем порций согласно возрасту; внести в меню выпечку (по возможности); готовить еду самим (не из полуфабрикатов).

Мы видим, что мнения разные, часто противоположные. Это и понятно, ведь вкусы у всех индивидуальные. Даже дома дети едят не всё: одним не нравится каша, другие терпеть не могут макароны.

Работа столовой очень важна, регулярное горячее питание крайне необходимо для здоровья детей, умственного и физического. Как в работе любой организации, в нашей столовой, конечно, есть и недочеты. И мы думаем, что все замечания и предложения детей и родителей будут учтены.

P.S. Правильное питание для школьника — это мощный фундамент для развития гармоничной и здоровой личности. Правильное питание должно быть сбалансированным как по энергетическому, так и по качественному составу.

Нужно помнить, что именно родители отвечают за правильное питание своего ребенка, поэтому именно на них лежит ответственность за его физическое развитие и здоровье.

Интервьюеры

Этапы развития кулинарии на Руси

В период до XIV века сформировалась основа русского стола — знаменитый черный ржаной хлеб, традиционные похлебки, супы и каши, пироги и другие изделия из дрожжевого теста, блины, а также напитки — мед, квас.

В период с XVI по XVII век отмечается заметное влияние на русскую кухню кухни тюркских народов — появились пельмени, лапша, разнообразные пряности, изюм, курага, лимоны, инжир. В XVI веке в России появился чай, тростниковый сахар.

В XVII веке, в связи с реформами Петра, усилилось влияние Западной Европы на жизнь и быт России. Расширился ассортимент кухонной утвари — стали использовать дуршлаги, сотейники, кастрюли. Начали выращивать картофель.

Изменился порядок подачи блюд на стол. Если раньше каждая перемена блюд сменяла предыдущую, то теперь блюда выставлялись на стол так, чтобы все участники трапезы могли выбирать себе еду.

В XIX веке в России формируется система общественного питания — помимо харчевен, трактиров появляются первые рестораны, кафе. В 1816 г. появилась первая поваренная книга, содержащая рецепты русской кухни, под названием «Русская поварня». Её автором был тульский помещик В. А. Левшин. С начала XIX века поваренные книги стали печататься регулярно. Так, книги Елены Моловец, самая первая из которых называлась «Подарок молодым хозяюшкам», выдержали более 26 изданий.

Как защитить себя и других от острых респираторных вирусных инфекций!



На современном этапе развития медицины всё еще сохраняется актуальность вопросов, связанных с инфекционными заболеваниями, относящимися к группе ОРВИ либо ОРЗ. К сожалению, довольно плохим контролем характеризуются острые респираторные вирусные инфекции, число детей заболевших которыми, невзирая на некоторое снижение в определенные периоды, все же в общем значении каждый год растет. В нашей стране ежегодно приблизительно 30 миллионов человек подвергаются простудным инфекциям. Следует отметить, что в этот период, наряду с уже существующими вирусами, возникает около двух тысяч новых вирусов, вызывающих недуги, которые относятся к ОРВИ либо ОРЗ.

Острые респираторные инфекции - заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными вирусами: вирусами (адено-вирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентици-

альные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие). В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии одного метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРВИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных выдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.



ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).
- Вызвать врача.
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

Неспецифические методы, согласно памятке по профилактике гриппа для населения, делятся на предотвращающие инфицирование и предупреждающие заражение других людей, если вирус попал в организм. Для защиты от возможной болезни следует выполнять следующие общие правила и рекомендации:

- соблюдать принципы здорового образа жизни (правильное питаться, ограничить себя от употребления канцерогенных и генномодифицированных продуктов, отводить время для полноценного отдыха и ночного сна);
- чаще гулять на свежем воздухе (сюда относятся прогулки по лесополосам, вдали от загазованных городских трасс и больших скоплений людей);
- соблюдать питьевой режим (для нормального функционирования и усвоивания всех необходимых витаминов следует пить достаточное количество жидкости, предусмотренное для конкретной возрастной категории);
- проводить витаминотерапию в межсезонье;
- проветривать жилое помещение во избежание формирования патогенного микроклимата;
- своевременно проводить влажную уборку в доме, чтобы исключить возможность распространения вирусов и бактерий, принесенных с улицы на одежду или обувь;
- соблюдать правила личной гигиены (мыть руки после посещения туалета, поездок в общественном транспорте, контакта с другими людьми, тщательно мыть овощи и фрукты);
- использовать маски при посещении больниц, поликлиник, мест большого скопления людей в период повышения количества заболевших;
- проводить профилактику с помощью медикаментозных средств, согласно предписаниям инструкции к применению.

Если человек уже заболел, то ему необходимо защитить посторонних людей от заражения и предотвратить дальнейшее распространение инфекции. Подростки зачастую не могут в полной мере оценить масштабы проблемы и пренебрегают установленными правилами:

- исключить посещения школы, работы в период болезни во избежание усугубления симптомов и передачи вируса окружающим людям;
- прикрывать рот и нос при чихании и кашле, чтобы вирусы из носоглотки не распространялись воздушно-капельным путем на предметы и людей;
- тщательно мыть руки с использованием обеззараживающих средств после прикрытия ими рта и носа при чихании и кашле;
- носить маски во избежание заражения членов семьи, своевременно их менять – не реже 1 раза в 2-3 часа;

- пребывать в отдельной комнате, стараться как можно меньше контактировать с членами семьи;

- проводить терапию лекарственными средствами, показанными к применению в данном случае.

Очень часто возникает вопрос: «**Могу ли я идти в школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?**»

Ответ однозначен: «**НЕТ.** Независимо от того, что у Вас: ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и неходить в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих».



Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках!

Васильев М.В.

ИТОГИ ПЕРВОГО ПОУГОДИЯ

На «отлично» закончили:
Смирнова Д. (2 класс)
Кулаковская В. (4 кл.)
Лесков Д. (4 кл.)
Васильева А. (8 кл.)
Смирнова Е. (8 кл.)
Семёнова П. (9 кл.)
Белкин С. (10 кл.)
Дадыкина А. (10 кл.)
Жукова В. (10 кл.)
Борунова М. (11 кл.)

На «отлично» и «хорошо» закончили:
Ларина Н. (2 кл.)
Жилинская М. (4 кл.)
Шакина П. (4 кл.)
Багрова А. (5 кл.)
Диденко Д. (5 кл.)
Швецова Э. (5 кл.)
Гусев Е. (6 кл.)
Кубасов Н. (6 кл.)
Кулаковская П. (6 кл.)
Терентьева К. (6 кл.)
Симоненков К. (7 кл.)
Волознёва М. (8 кл.)
Жманков Д. (8 кл.)
Жманкова А. (8 кл.)
Кулаковская К. (8 кл.)
Руженцева А. (8 кл.)
Беляева К. (9 кл.)
Егорова Ю. (9 кл.)
Василюк В. (11 кл.)
Зайнеев Н. (11 кл.)
Тербушев С. (11 кл.)

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ В ТВОРЧЕСТВЕ

В ноябре в Великом Новгороде прошёл фестиваль-конкурс для детей и юношества «Время талантов». Ученицы нашей школы Васильева Алина (8 кл.) приняла участие в данном мероприятии в номинации «Декоративно-прикладное искусство» (бисероплетение) и стала Лауреатом I степени.

Завершился областной литературно-краеведческий конкурс творческих работ «Историки радости и добра», посвящённого 125-летию со дня рождения И.С. Соколова-Микитова. Наши ребята достигли в этом творческом состязании неплохих результатов: Васильева Алина – Диплом I степени, Багрова Арина, Симоненков Кирилл, Стадницкий Андрей, Максименков Иван – Дипломы II степени, Беляева Карина, Егорова – сертификаты участников.

Васильева Алина приняла участие в областном фестивале-конкурсе "Таланты Смоленщины" (номинация «эстрадный вокал»), на который собрались конкурсанты со всей Смоленской области. Фестиваль

проходил в Смоленском Государственном институте искусств. При выступлении оценивались такие качества, как уровень исполнительского мастерства, сценический образ, выбор репертуара и его соответствие имиджу вокалиста. По итогам фестиваля-конкурса Алина стала дипломантом II степени.

В Смоленском Государственном университете на естественно-географическом факультете прошёл областной Фестиваль профессий, который собрал большое количество учеников со всей Смоленской области. В фестивале приняла участие ученица 8 класса Васильева Алина. Работа фестиваля проходила по секциям: «Учителями славится Россия», «Есть такие профессии - природу охранять» (в рамках Года экологии в России), «По профессии – герой», «Все профессии важны, все профессии нужны». Алина представила свой творческий проект на тему «Трудовая династия учителей семьи Васильевых» в номинации «Учителями славится Россия». Всем

ребятам были вручены сертификаты участника фестиваля.

В октябре районный Дом Творчества детей и юношества подвёл итоги конкурса «Народные умельцы». Свои работы на конкурс представляли: Смирнова Дарья (2 кл.), Кулаковская Полина (6 кл.), Ерошкевич Максим (6 кл.), Гусев Евгений (6 кл.). По всем критериям: мастерство, качество исполнения, оригинальность подачи работы - наши ребята получили высший балл. И как результат – первое место у всех, кто участвовал в конкурсе.

Подведены итоги районного конкурса листовых «Бережём планету вместе», посвящённого Году экологии. В этом конкурсе ученики нашей школы Кулаковская Полина (6 кл.) и Васильева Алина (8 кл.) стали победителями (1 место), Терентьева Ксения (6 кл.) – второе место.

В начале ноября 2017 года в районном Доме творчества детей и юношества прошёл конкурс чтецов «Имя твоё – птица в руках...», посвящённый 125-летию со дня рожде-

ния М.И. Цветаевой. На творческое состязание собрались учащиеся всех школ района. Нашу школу представляли: Ларина Наргиза (2 кл.), Васильева Алина (8 кл.), Жукова Виктория (10 кл.). Выступления конкурсантов оценивалось по критериям: интонационная выразительность речи, правильное литературное произношение, использование выразительных средств театра. Все участники показали высокий уровень подготовки. Но конкурс – есть конкурс!

По итогам конкурса Ларина Наргиза и Жукова Виктория награждены грамотами за активное участие. Васильева Алина заняла III место в средней возрастной группе.

Жукова Виктория (10 кл.) заняла второе место в районном конкурсе мягкой игрушки «Путешествие в страну сказок», посвящённом Всемирному дню ребёнка, который отмечается 20 ноября.

Осипенкова Елизавета заняла I место в районном конкурсе компьютерных презентаций, посвящённом Дню героя Отечества.

