

# ПЕРЕМЕНА

ОКТАБРЬ 2017, ВЫПУСК №2

ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА



## ЗДОРОВЬЕ



Как правило, именно в осенне-весенний период организм человека ослабевает от нехватки витаминов. Поэтому он подвержен различным вирусным заболеваниям. Чтобы быть более подготовленным по этой теме, мы побеседовали с фельдшером школы №5 Жижиной Натальей Васильевной и задали интересующие нас вопросы.

**-Наталья Васильевна, скажите, что нужно есть осенью, чтобы запастись необходимыми витаминами?**

-В первую очередь, нужно употреблять овощи и фрукты, в которых есть витамин С, так как он больше всего необходим организму в это время. К примеру, лимоны, которые можно добавлять в чай, или есть их с сахаром. Также нужно пить напитки с медом, с малиновым вареньем. Еще я бы посоветовала употреблять в пищу, по возможности, чеснок.

**- Какую профилактику нужно проводить осенью, чтобы не заболеть?**

-Следует одеваться теплее, особенно, держать в тепле ноги. Нельзя допускать, чтобы ноги промокали! И вообще надо одеваться по погоде, сейчас погода уже прохладная и пора носить соответствующую одежду: шарфы, теплые головные уборы и перчатки.

**- Если человек все-таки заболел, как ему следует лечиться?**

- В первую очередь, нельзя заниматься самолечением! Лучше записаться на прием к врачу, чтобы он оказал специализированную помощь

**- Объясните, пожалуйста, почему самолечение - это плохо?**

- Потому что во-первых, неизвестно, какое именно лекарство вы будете принимать. Во-вторых, непонятно, будет ли положительный эффект от него. И в-третьих, и это, наверное, самое главное - самолечение может привести к осложнению болезни!

**- Последний вопрос: нужно ли делать прививку от гриппа? Как она помогает?**

-Прививка от гриппа не дает 100 %-ой гарантии, что вы не заболеете. Однако, сделав прививку, вы можете облегчить свое состояние, ведь даже если во время эпидемии вы заболеете простудным заболеванием, то болезнь будет протекать в легкой форме – без осложнений. А если прививку не прививать, то иммунитет будет слабым. Слабая иммунная система, как правило, приводит к тому, что после обычного заболевания, такого как ОРЗ, например, могут быть осложнения.

Беседовал З. Пономарев, 9 Б класс. Фото Е. Постниковой



## ШКОЛА В ЦИФРАХ

Данные на новый учебный год:

**800** – человек обучаются в нашей школе

**4** новых учеников прибыло в школу

**7** новых педагогов работают в школе № 5

**92** ребенка учатся в первых классах, которых **3**

Всего в начальной школе учатся **359** человек



## СПОРТ

В этом месяце у начальных классов прошли соревнования по подтягиваниям, отжиманиям и «Веселые старты». Кроме того, начальные классы сдали нормы ГТО. У старших классов прошли соревнования по подтягиваниям и городское соревнование по баскетболу, в котором приняли участие ребята нашей школы

## НАШ ОПРОС

Осень – это такое время, когда засыпает ещё недавно буйствующая природа, когда тепло медленно ускользает сквозь пальцы, когда дни становятся короче, а ночи – длиннее. Осень – это пора перемен, сезон изменений: не только внешних, но и внутренних. Именно в этот период хочется подвести итоги в достигнутом, поразмышлять о жизни и немножечко погрустить. Ведь не зря классики называли осень «унылою порой», «порой разочарований». Если же использовать не поэтические образы, а повседневную лексику, то вырисовывается более четкое описание – осенняя депрессия или хандра.

Мы решили расспросить некоторых педагогов нашей школы, людей, которым некогда грустить и хандрить, ведь их задача – давать знания ученикам; и узнали у них, как можно избавиться от осенней депрессии.



**Лобова Ольга Николаевна (учитель химии и экономики, заместитель директора по УВР).** Во время осенней депрессии я пытаюсь помочь своему организму: ем фрукты, овощи, витамины, разные сладости. Мне кажется, серые будни должна скрасить активная деятельность, например, можно сходить в кино. То есть, нужно помогать себе, не смотря на то, что за окном унылая погода. Необходимы запоминающиеся события, цвета, вкусы, чтобы побороть осеннюю депрессию.



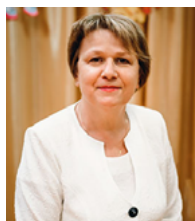
**Ергина Наталья Николаевна (учитель начальных классов).** Пить витамины, заниматься плаванием в бассейне, окружать себя хорошими людьми и побольше гулять.



**Алексеева Евгения Николаевна (учитель истории и обществознания).** Нужно есть сладкое, чаще бывать на свежем воздухе, пить витамины. Также можно попробовать заняться йогой или другим любимым делом.



**Костин Андрей Владимирович (учитель технологии для мальчиков).** Нужно найти себе занятие по душе, сделать что-нибудь полезное, что-то смастерить.



**Лохова Надежда Владимировна (учитель русского языка и литературы).** Мне кажется, что наилучшим решением от депрессии является занятие спортом и своим любимым делом. Все это поможет побороть депрессию!



**Вагина Людмила Павловна (учитель английского языка).** Нужно читать различные книги, заниматься спортом, отдыхать и общаться с друзьями. Прогулка на свежем воздухе также влияет на самочувствие человека.



**Ожегов Михаил Валерьянович (учитель физической культуры).** Нужно, прежде всего, заняться спортом, выспаться и сходить развеяться.



**Подосокорская Татьяна Владимировна (учитель ИЗО и черчения).** Чтобы избавиться от депрессии, нужно заняться искусством, нарисовать что-нибудь, сходить в тренажерный зал, в бассейн.



**Салтанова Елена Александровна (учитель русского языка и литературы).** Думаю, от депрессии спасет здоровый сон - необходимо хорошо выспаться. Также можно съесть что-нибудь сладкое и встретится со своими друзьями.



**Нестерова Любовь Владимировна (учитель начальных классов).** Следует думать о позитиве, радоваться жизни, вспоминать летние дни отдыха, мечтать о будущем отпуске. Лично для меня радость приносят ученики, которые дают правильные ответы на уроках.



**Фомина Наталья Валерьевна (преподаватель-организатор ОБЖ).** Нужно гулять, заниматься спортом и отвлечься от надоедливых дел.



**Константинов Александр Станиславович (учитель истории и обществознания).** Я считаю, чтобы избавиться от депрессии, нужно читать как можно больше книг, общаться со своими друзьями, смотреть различные фильмы.

Материал подготовили А. Фомина, 10 Б класс и З. Пономарев, 9 Б класс. Фото из архива школы.

### **Школьникам в помощь**

В 21 веке – веке информационных технологий – Интернет стал неотъемлемой частью жизни, как взрослых, так и детей. Но не достаточно использовать Интернет только как средство развлечения. Всемирная сеть – это, прежде всего, отличный источник информации. Пожалуй, сейчас Интернет стал чуть не единственным источником для поиска информации среди современных школьников. В связи с этим мы публикуем подборку сайтов, который помогут ребятам в учебе.

• **InternetUrok.ru** – видеоуроки по всем школьным предметам за 1-11 классы в открытом доступе. Этот сайт поможет вам понять темы, которые вы не поняли на уроках.

• **Nashol.com** – огромная библиотека, где есть ссылки на книги, словари по всем предметам и для всех классов.

• **Gramota.ru** – справочно-информационный портал, посвященный русскому языку. Данный сайт – лучший помощник для проверки правописания.

• **LearnEnglish Kids(LearnEnglish Teens)** – веселые образовательные порталы-помощники по английскому языку для детей в возрасте от 5 до 12 лет, а также для 13-17 летних подростков.

Информация взята с Интернет-ресурса <https://takprosto.cc/sayty-dlya-shkoly/>

## ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

## КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

- Со 2.10 по 19.10 прошел школьный этап олимпиад. Ребята, которые заняли призовые места на базе своей школы, примут участие в городском этапе олимпиад. Желаем им всем удачи!
- 6 октября прошел первый тур интеллектуальной игры «Кто? Зачем? Почему?»
- 10 октября в школе состоялось тестирование по профориентации «ЗаСобой»
- 14.10 в ККДЦ состоялся городской фестиваль для детей с ограниченными возможностями здоровья «Зажги звезду»
- С 16 октября началась декада педагогического мастерства классных руководителей. План декады очень насыщенный: с 16 по 27 октября проходят различные мероприятия спортивного, интеллектуального характера, а также различные мастер-классы.
- 19 октября прошло родительское собрание для родителей будущих первоклассников.

подобные мероприятия направлены на интеллектуальное развитие, в таких играх проверяется логика и смекалка детей. В первом туре игры приняли участие школьники 5-6-х классов. В сборную 5-х классов вошли Редькин Алексей, Колтакова Александра, Забелина Владислава, Ожегова Мария, Акулова Милана, Красильникова Анастасия, Егоров Валерий. Команду 6-х классов представили Ханмагомедова Элина, Симарева Елизавета, Зайцева Софья, Капин Николай, Бестужев Роман, Мусонова Александра. Команды проявили себя достойно, но победила сборная 6-х классов с результатом 20,5 баллов. Каждый представитель сборной получил сертификат участника.

По правилам игры, победившая команда сможет защитить честь школы на городских интеллектуальных марафонах, которые обычно проходят в 3 школе.

Материал подготовила А. Фомина, 10 Б класс.



- С 30.10 по 03.11 на базе МОУ «СОШ № 5» будет работать детский оздоровительный лагерь
- С 31.10 по 04.11 в Архангельске состоится областной съезд кадетских классов. 2 команды кадетов из нашей школы поедут туда
- 02.11 в ДДТ пройдет городской коммунальный сбор «Оснянка»
- В ноябре состоится городской этап олимпиад. Всем ребятам, которые будут защищать честь школы на городских олимпиадах, мы желаем успехов!

Учредитель: МОУ «СОШ № 5 г. Коряжмы» Адрес: г. Коряжма, ул. Архангельская, 17. Тел.: (81850) 3-35-40. Пресс-центр школы: руководитель, верстка – Е.Р. Постникова. Над выпуском работали: Фомина А., Пономарев З., Савельева Е. Тираж – 32 экземпляра. Распространяется бесплатно. Отпечатано на производственной базе МОУ «СОШ № 5 г. Коряжмы». Возрастная категория 6+

## УМНИЦЫ И УМНИКИ



6 октября прошел первый тур интеллектуальной игры «Кто? Зачем? Почему?». Мы поговорили с учителем русского языка и литературы, Крюковой Татьяной Георгиевной, которая в этом году была организатором игры, и узнали много интересного.

«Кто? Зачем? Почему?» - это интеллектуально-познавательная игра, которая проходит в несколько туров. Данное мероприятие является традиционным в МОУ «СОШ № 5», оно проводится уже много лет. По мнению Татьяны Георгиевны,

