

Выпуск №5

ШКОЛЬНОЕ время

С Днем Знаний!

В этом выпуске:

- Поговорим о правилах
- Полезные советы
- Повторение о важном
- Это интересно





От всей души поздравляем всех с началом нового учебного года!

Для многих ребят этот год станет важным этапом взросления и саморазвития, ступенькой на пути к самостоятельной и творческой жизни. Первоклассники с волнением вступают в новый мир знаний и удивительных открытий, а выпускники готовятся с честью пройти последние испытания и защитить гордое звание образованного человека.

Это день ярких красок, праздничных букетов, запахах новых учебников и тетрадей, звонких переливов школьного звонка.

Дорогие учителя! Вы выбрали для себя трудную, но важную профессию. Ваша работа не знает перемен и выходных. СПАСИБО ВАМ за непростой и благородный труд, мастерство и верность своему делу, тепло души и доброту ваших сердец.



Будет первый звонок

1. Ах, какое небо сегодня синее
Солнечные зайчики снуют
Школьники нарядные, красивые
В школу первый день они идут.

Припев:

Будет первый звонок, будет первый урок.
Здравствуй, новый учебный год
И у школьных дверей рады видеть друзей
И улыбки учителей.

2. Было-было лето беззаботное.

Озеро, рыбалка, игры, пляж
Даже в дни осенние, холодные
Вспоминаем летний отдых наш

Припев:

3. Ждут вас в школе новые учебники,
Заскучал без нас просторный класс.
Наши старшекласники за-тейники
Тоже будут рады видеть нас.

Поговорим о правилах

Осторожно! Covid-19

Что такое Covid-19?

Ковид-19—это сокращенное название «коронавирусной инфекции 2019 года»
Врачи и эксперты в области здравоохранения усердно работают, чтобы помочь людям не болеть и быть здоровыми.

Что же нужно делать, чтобы не заболеть?

- ⇒ Регулярно мыть руки (от 20 до 30 секунд);
- ⇒ Удержание социальной дистанции в общественных местах 1,5 метра;
- ⇒ Использование и правильная утилизация салфеток при чихании и кашле (ежедневная стирка платков);
- ⇒ Не трогать грязными руками область лица.

Что произойдет, если вы вдруг заболеете коронавирусом?

КОВИД—19 может проявляться по разному у разных людей. Для многих людей болезнь КОВИД—19 будет проходить с легкими симптомами и будет немного похожа на грипп. Может быть жар, кашель или затруднения с глубоким дыханием.

Если вы действительно заболели, это не значит, что у вас КОВИД—19. Вы могли заболеть и другим видом простуды. ВАЖНО помнить, что, если вы всё—таки заболели, нужно сразу сообщить взрослым и вызвать врача .

COVID-19

КОРОНАВИРУС –
это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

СИМПТОМЫ

ТЕМПЕРАТУРА 90%	КАШЕЛЬ 80%
БОЛЬ В ГРУДИ 50%	ГОЛОВНАЯ БОЛЬ 8%
СЛАБОСТЬ 44%	БОЛЬ В ГОРЛЕ 2%
ДИАРЕЯ 2%	КРОВОКАРХАНИЕ 5%

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ!

- Чаше мыть руки!
- ОБРАБОТКА РУК АНТИСЕПТИКАМИ
- Использовать медицинские маски!

КАК ПЕРЕДАЁТСЯ!

- Воздушно-капельным путем при чихании и кашле!
- Контактным путем!

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД составляет 2-14 дней!

НЕТ ВАКЦИНЫ!

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ – НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

Поговорим о правилах

Осторожно! Covid—19

COVID-19 Как правильно носить маску



1
Держите маску только за резинки



2
Расположите маску белой стороной к лицу, цветной – наружу



3
Маска должна закрывать нос, рот и подбородок



4
Заведите резинки за уши, проверьте отсутствие зазоров



5
Металлическую вставку придавите к переносице

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



1
Намочите руки



2
Нанесите мыло
Продолжительность намыливания 20 секунд



3
Вспените мыло



4
Потрите тыльные стороны ладоней



5
Потрите между пальцами, сложив ладони



6
Потрите пальцы, сложив руки в замок



7
Потрите большие пальцы



8
Потрите под ногтями



9
Смойте мыло



10
Вытрите руки бумажным или личным полотенцем насухо



11
Закройте кран с помощью одноразовой салфетки



12
Теперь ваши руки чистые!

Полезные советы

С добрым утром!

«Утро добрым не бывает» — очень меткое выражение, ведь у большинства из нас начало дня проходит в спешке и суете (за исключением каникул и выходных). Лишь немногие способны спокойно собраться и при этом все успеть. Как им это удается? А вот сейчас мы и узнаем =)

1. Подготовьтесь

Скорее всего, вы уже слышали, что доброе утро начинается с вечера. Подготовьте все необходимое: продукты, воду для кофе, одежду. Проверьте, на месте ли ключи, сумка, телефон, особенно если рано выходите из дому, — это избавит от стресса и хаоса.

2. Сон

Ложитесь спать в одно и то же время: от этого правила гигиены сна зависит полноценный ночной отдых.

4. Убирайте постель

На это уходит всего пара минут, однако многие отлынивают от этого занятия. Если вы еще не убираете постель каждое утро, самое время начать. Опросы показали, что эта привычка улучшает сон и в целом поднимает настроение.

3. Впустите свет

Яркий свет дает ощущение бодрости. Чтобы прогнать утреннюю вялость, включите лампу или раздвиньте шторы и впустите солнце в первые 5-10 минут после пробуждения.

6. Завтракайте

Завтракайте с пользой: выбирайте продукты, содержащие сложные углеводы, белки и здоровые жиры. Так, орехи, йогурты и яйца помогают снизить тревожность.

5. Пополняйте запас жидкости

Пейте воду по утрам — это прекрасный способ зарядиться энергией

7. Сократите влияние технологий

Перестаньте хвататься за телефон, как только откроете глаза, или хотя бы сократите время просмотра соцсетей. Так вы вернете ясность мыслей и чувство цели.

8. Поддерживайте физическую активность

Ученые не раз подтверждали, что физические нагрузки положительно влияют на настроение и помогают справиться с невротическими расстройствами. Утренние пробежки — это отлично, но необязательно. Если времени в обрез, пары упражнений на растяжку и энергичных прыжков хватит, чтобы ускорить кровообращение.

ПОВТОРЕНИЕ О ВАЖНОМ



Общие правила поведения

Правила поведения в школе

1. Учащийся приходит в школу за 15 минут до начала занятий; чистый, опрятный, снимает в гардеробе верхнюю одежду, надевает сменную обувь, занимает рабочее место с предупреждением на урок и готовит все необходимые учебные принадлежности к предстоящему уроку.
2. Ученик обязан выполнять домашнее задание в сроки, установленные школьной программой.
3. По первому требованию учителя следует предъявлять дневник.
4. Ежедневно вести запись домашнего задания в дневнике.
5. Приносить на занятия все необходимые учебники, тетради, пособия, письменные принадлежности.
6. Нельзя приносить на территорию школы с любой целью и использовать любым способом оружие (в том числе ножи), взрывчатые, огнеопасные вещества; спиртные напитки, сигареты, наркотики, другие одурманивающие средства и яды.
7. Курение на территории школы запрещено.
8. Не разрешается жевать жевательную резинку, пользоваться плеерами и средствами мобильной связи на уроках.
9. Запрещается употреблять непристойные выражения и жесты.
10. Учащиеся школы должны уважать достоинство учителей и работников школы.
11. Запугивание и издевательства, попытки унижения личности, дискриминация по национальному или

- расовому признаку являются недопустимыми формами поведения. Школа категорически осуждает подобное поведение.
12. Учащиеся берегут имущество школы, аккуратно относятся как к своему, так и к чужому имуществу, соблюдают чистоту и порядок на территории школы. В случае причинения ущерба имуществу школы родители (законные представители) обязаны возместить его.
13. Все учащиеся принимают участие в мероприятиях по благоустройству школы и школьной территории, в меру своих физических возможностей.
14. Учащимся следует уважать право собственности. Книжки, куртки и прочие личные вещи, находящиеся в школе, принадлежат их владельцам.
15. К учащимся, присвоившим чужие вещи, могут приниматься дисциплинарные меры, вплоть до уголовного наказания.
16. Учащимся, нашедшим потерянные или забытые, по их мнению, вещи, предлагается сдать их дежурному администратору или учителю.
17. Нельзя без разрешения педагогов или администрации уходить из школы в урочное время. Выйти из школы можно, предъявив записку от учителя или администрации дежурному охраннику.
18. В случае пропуска занятий учащийся должен предъявить классному руководителю справку от врача о причине отсутствия на занятиях.

Поведение на занятиях

1. Когда учитель входит в класс, учащиеся встают, приветствуют учителя. Подобным образом учащиеся приветствуют любого взрослого, вошедшего в класс во время занятий (кроме времени работы на компьютере).
2. Каждый учитель определяет правила поведения учащихся на своих занятиях; эти правила не должны ущемлять достоинство ученика.
3. Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других товарищей от занятий посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к уроку делами, так как этим нарушаются права других на получение необходимых знаний.
4. На уроке учащиеся имеют право пользоваться школьным инвентарем, который они возвращают учителю после занятия. Относиться к нему надо бережно и аккуратно.
5. Если учащийся хочет задать вопрос учителю или ответить на вопрос учителя, он поднимает руку.
6. Ученик вправе отстаивать свой взгляд и свои убеждения при обсуждении различных спорных и неоднозначных вопросов в корректной форме.

Самые полезные дары осени

Все мы знаем, что осенью человеку необходимы полезные вещества и витамины, которые содержатся в овощах и фруктах. Осенние дары природы помогут не только укрепить иммунитет, но и держать себя в форме =)

Баклажаны

В спелых плодах содержится клетчатка, пектины, органические кислоты, провитамин А, витамины С, Р и группы В, натуральные сахара, дубильные вещества, углеводы, белки и жиры, минералы: кальций, калий, фосфор, железо, натрий, магний, медь, марганец, цинк, кобальт, алюминий. Баклажаны отлично выводят лишнюю жидкость из организма и снижают уровень холестерина, тем самым защищая сердечно-сосудистую систему. Кроме того, баклажан является прекрасным диетическим продуктом что не может не радовать.

Грибы

Будучи богатым аминокислотами, в особенности глутаматом, вкус грибов очень напоминает вкус мяса. Гриб – это единственный представитель во всем растительном мире, который содержит гликоген, грибы называют также «растительное мясо». Грибы укрепляют иммунную систему, устраняют усталость и астению, предупреждают сердечнососудистые заболевания и рак.

Тыква

Победительница среди овощей по содержанию железа, а это гарантирует вам хороший цвет лица и бодрое настроение. Кроме железа содержатся минеральные вещества, которые также участвуют в кроветворении (цинк, медь, кобальт). Мякоть тыквы богата витаминами А, В, С, D, F, PP, и редким витамином Т, который улучшает обменные процессы в организме. Каротин в оранжевых сортах тыквы больше, чем в моркови.

Яблоки

Самое ценное в этом плоде то, чем обычно пренебрегают, то есть сердцевина и кожура, которые содержат пектин, способствующий очищению организма от токсичных веществ. В процессе переваривания пищи пектин связывает тяжелые металлы, кобальт и свинец, и в виде нерастворимых солей помогает выводить их из организма. В осенних яблоках содержится огромное количество витаминов.

Потребление свежих яблок позволяет держать организм в тонусе и поддерживает работу щитовидной железы.

Цветная капуста

Этот вид капусты стоит предпочесть другим разновидностям. За счет тартроновой кислоты она способствует сжиганию жира и улучшает работу печени. Кроме того, она снижает уровень холестерина, укрепляет сосуды, улучшает и выравнивает уровень эстрогенов. Сок цветной капусты помогает справиться с воспалением десен. Овощ можно варить, жарить, запекать, кроме того, можно готовить из него стейки.

Клюква

Клюква помогает снизить количество вредных бактерий и улучшает состояние десен. Если свежие ягоды кажутся слишком кислыми, то можно посыпать их сахаром, добавить в соус для запеченного мяса, приготовить из них морс или испечь клюквенный пирог. Клюкву, как грибы и яблоки, можно заготовить на зиму. Она хорошо хранится в замороженном и консервированном виде, ее можно засушить или сделать моченую клюкву – традиционный российский вариант.

Гранат

По количеству полезных веществ гранат – один из самых целебных фруктов. В его состав входят шесть аминокислот, калий, железо, танин, марганец, калий, натрий, клетчатка и т. д. Полезные свойства граната снижают риск сердечных приступов. В гранате много косточек, поэтому лучше всего пить гранатовый сок, который можно заранее заготовить на зиму. Гранатовый сок помогает меньше уставать, улучшает работу нервной системы и полезен при простуде и инфекционных заболеваниях, поскольку обладает противовоспалительными и тонизирующими свойствами.



Юбилейные даты сентября 2020 года

- 1.1 сентября—115 лет со дня рождения советского библиографа, краеведа Галины Александровны Озеровой (1905-1990)
- 2.2 сентября—День воинской славы России. День окончания Второй мировой войны
- 3.7 сентября— 95 лет со дня рождения советского драматурга, писателя, одного из создателей детского юмористического журнала «Ералаш» Александра Григорьевича Хмелика (1925-2001)
- 4.16 марта — 275 лет со дня рождения русского военачальника Михаила Илларионовича Голенищева-Кутузова (1745-1813)
5. 22 сентября - 120 лет со дня рождения советского языковеда, лексикографа, составителя толкового словаря русского языка Сергея Ивановича Ожегова (1900-1964)

Иван Алексеевич Бунин

Листопад

Лес, точно терем расписной,
Лиловый, золотой, багряный,
Веселой, пестрою стеной
Стоит над светлою поляной.

Березы желтою резьбой
Блестят в лазури голубой,
Как вышки, елочки темнеют,
А между кленами синеют
То там, то здесь в листве сквозной
Просветы в небо, что оконца.
Лес пахнет дубом и сосной,
За лето высох он от солнца,
И Осень тихою вдовой
Вступает в пестрый терем свой...



Ю. Клевер. «Осенний парк»

Праздники сентября

- 1 сентября - День знаний
- 3 сентября - День солидарности в борьбе с терроризмом
- 5 сентября - Международный день благотворительности
- 21 сентября - Международный день мира
- 26 сентября - Международный день борьбы за полную ликвидацию ядерного оружия
- 27 сентября - Всемирный день туризма



МОАУ «СОШ №8»

г. Бузулук
ул. Галактионова, 35

Телефон: (35342)24844
Факс: (35342)24844
Эл. почта:
buzsekr8@mail.ru

Девиз школы:

*«Развиваясь сами,
развиваем мир вокруг»*

Главный редактор Атрошенко В.А
Журналисты: Коробава Е., Канарейкина Д.,
Ильина А., Богомолова Е..