

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Ноябрь... Осенний месяц...
 Но в воздухе так явно пахнет
 зимой, в торговых центрах
 появляются отделы
 с новогодними игрушками, все
 ждут настоящих морозов и
 весёлых зимних праздников.
 На улице закружились в танцах
 первые снежинки.
 Зимняя сказка совсем скоро.
 Пора подводить итоги месяца,
 чем мы традиционно занимаемся
 на страницах школьной газеты.
 Месяц, как всегда, был
 насыщенным.
 А наш выпуск расскажет о самых
 ярких школьных событиях
 ноября.

С уважением, Наянова О.В.

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ

С Днем народного единства!
 Читайте на стр.2-3



Год педагога и наставника
 Читайте на стр. 4-6



День матери
 Читайте на стр.7-8



Школьные новости
 Читайте на стр. 9-11



Декада ЗОЖ
 Читайте на с.12



О здоровом питании
 Читайте на стр. 13



Спорт! Спорт! Спорт!
 Читайте на стр. 14



Соблюдайте ПДД!
 Читайте на стр.15-16



Календарь
 знаменательных дат
 Читайте на стр.17



МЫ РАЗНЫЕ, НО МЫ ЕДИНЫ!

История этого праздника начинается 400 лет назад. В начале XVII века умер Фёдор, сын Ивана Грозного, не оставив наследника. В государстве возникла проблема: кто будет царём? Все помнили о младшем сыне Ивана Грозного, Дмитрие, который погиб ещё при жизни Фёдора при загадочных обстоятельствах. Пользуясь этой таинственностью, начали появляться «Лжедмитрии», то есть самозванцы, выдающие себя за наследников престола.

Они врывались с армиями из Польши, убивали и грабили, властвовали в стране, устраивая бесчинства. Из-за отсутствия законного правителя царил хаос. Разграбленный и измученный иностранцами народ умирал от голода. Страна находилась на грани развала и потери независимости. Это было нелёгкое время для России. Но благодаря храбрым и честным людям — Кузьме Минину и Дмитрию Пожарскому — народ объединился в борьбе с общим врагом. Сражение длилось два месяца, и 4 ноября 1612 года ополченцы изгнали захватчиков с родной земли.

По преданию, народ сражался под покровом Казанской иконы Божьей Матери. Именно с ней ополченцы вышли на штурм. После народной победы избрали нового царя, а страна начала возрождаться.

Изгнание поляков из России положило конец Смутному времени. Закончилась анархия. Все сословия страны приняли участие в выборе нового царя: казачество, дворяне, крестьяне, бояре, стрельцы и духовенство.

4 ноября стало днём народного единства, символом сплочения для защиты родной земли. Ещё не раз память о нём укрепляла русских людей в борьбе с захватчиками. Даже спустя 400 лет, мы вспоминаем эту дату, говоря, что в единстве наша сила и победа.

Еще в 1613 году утвердили День очищения России от польских захватчиков. В 1649 эта дата приобрела статус государственно-церковного праздника. После 1917 года 4 ноября было упразднено из-за борьбы с любыми проявлениями религиозных верований. Вместо него отмечали 7 ноября — День Октябрьской революции.



С ДНЕМ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА!



*Живут в России разные
Народы с давних пор:
Одним тайга по нраву,
Другим степной простор.
У каждого народа
Язык свой и наряд:
Один черкеску носит,
Другой надел халат.
Один рыбак с рожденья,
Другой - оленевод,
Один кумыс готовит,
Другой готовит мёд.
Одним милее осень,
Другим милей весна!
А Родина – Россия
У нас у всех одна!*

В. Степанов

День народного единства — праздник, который призывает людей не только вспомнить важнейшие исторические события, но и напомнить гражданам многонациональной страны важность сплочения.

С целью формирования у детей представлений об истории России, а также с целью расширения представлений детей о народах населяющих Россию, в нашей школе среди девярых классов была проведена игра «Праздник государства российского» с просмотром мультфильма «Гора самоцветов» Так же учащиеся школы приняли участие в Международной акции «Большой этнографический диктант».



ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА

*Учить трудиться, думать смело,
Шагать – дороги хороши...
Нет в мире радостнее дела,
Чем воспитание души!*

*Наставникам – стихи и песни,
Сверканье вдохновенных строк,
Мудрейшей из всех профессий,
Величье званья: «Педагог!»*

Г. Крупин

Решение посвятить это год Учителю еще раз подтверждает значимость для общества гуманистической миссии, которая лежит в основе профессии. Ведь именно талантливый педагог, опытный наставник открывает детям путь к познанию и развитию, достижениям и открытиям. Учитель формирует ценностные ориентиры, ищет в каждом ребенке зерна таланта, позволяет совершать ошибки, чтобы найти себя и свое призвание, стать счастливым и самодостаточным человеком.

Год педагога и наставника – это не только повод поблагодарить педагогов, которые каждый день учат наших детей, но и время новых возможностей: профессионального развития, самопознания, расширения круга интересов, знакомства с новыми практиками и коллегами из других регионов.



ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА



**Качкова Лариса
Владимировна,**

*учитель русского языка и
литературы*

«Если твои планы рассчитаны на год – сей просо, если твои планы рассчитаны на десятилетия – сажай деревья, если же твои планы рассчитаны на века – воспитывай людей», – так говорят на Востоке. Действительно, профессия учителя уникальная, на все времена, ведь на ней держится общество, недаром говорят, что это не профессия, а призвание. А как понять, что это моё дело – учить, быть учителем?

У меня всё началось с раннего детства. Моя мама учитель русского языка и литературы, и впервые в школе и за учительским столом я оказалась, когда она брала меня с собой на работу. Я рисовала на доске мелом, помогала маме «проверять» тетради. Поэтому о труде учителя я узнала очень рано и по окончании школы мучительный для многих вопрос: «Кем стать?» решила для себя быстро: пойду по стопам мамы, буду учителем русского языка и литературы. Именно она стала моим первым наставником в профессии.

Учиться я мечтала в Московском педагогическом институте, но в 1985 году туда принимали только с московской пропиской. И тогда я выбрала Ярославский государственный педагогический институт имени К.Д. Ушинского, именно его в свое время окончила моя мама.



Я всё-таки патриот своей малой родины, родного города Братска, поэтому по окончании вуза вернулась сюда. И вот 15 августа 1989 года я впервые перешагнула порог школы № 31, где и работаю, по сей день. Это единственное место моей работы, хотя не раз меня приглашали работать в другие школы и департамент образования. За 34 года педагогического стажа я занимала и административные должности, работая зам. директора по воспитательной работе, завучем. Но всё-таки преподавательская деятельность мне ближе и интереснее.

Я люблю свою работу и свою школу. Мне нравится каждый день встречать своих учеников, среди которых немало любознательных и пытливых, открывать им тайны русского языка и обсуждать серьезные проблемы в произведениях писателей. Плутарх сказал: «Ученик – это не сосуд, который надо наполнить, а факел, который надо зажечь». Вот это я считаю главным в работе каждого учителя. Я помню многих своих «звездочек», победителей и призеров олимпиад, конкурсов, научно-практических конференций, как увлеченно мы вместе с ними, искали, творили, готовились и побеждали!

В школе, конечно, работать трудно, особенно сейчас. Всегда нужно помнить и понимать, что рядом с тобой другой человек, с другим взглядом на мир, со своими проблемами и со своим настроением. И надо воспринимать всех с радостью, оставлять свои проблемы за школьным забором. Я отчетливо вижу, как меняются ребята от поколения к поколению, меньше становится ответственных, серьезных, старательных и воспитанных учеников, многие не понимают, что знания и образование – это ценность, не читают произведения, плохо выражают свои мысли. Стараюсь на каждом уроке говорить с ребятами о «добром, вечном и прекрасном», формировать их нравственные ориентиры, поддерживать и помогать. Сейчас школа стремительно меняется, конечно, приходится постоянно «держат руку на пульсе», идти в ногу со временем, повышать своё профмастерство, обучаться на различных курсах, семинарах, участвовать в конкурсах, ведь учитель не только учит, но и всю жизнь учится сам. Иначе ты никому не будешь интересен.

Хотя в последнее время профессия учителя стала не так привлекательна для молодёжи, но радуется, что несколько моих недавних 11-классников выбрали путь педагога, а одна из выпускниц решила стать учителем русского языка и литературы. Приятно, что твоя работа становится для учеников примером.



ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА

*Учить детей – дело необходимое,
следует понять, что весьма полезно
и нам самим учиться у детей.*

М. Горький

Быть учителем... Я считаю, что это не просто профессия - это состояние души, образ мыслей, даже образ жизни.

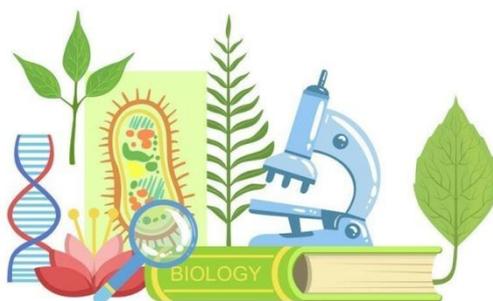
С раннего детства мечтала стать врачом, лечила кукол, медведей. Но судьба распорядилась по - другому.

Моему становлению, как учителя, помогла моя свекровь Рубцова Елена Степановна, бывшая заведующая Тангуйским детским садом. Именно она тот человек, который открыл для меня новый мир - любовь к детям. Со временем, я поняла, что, став учителем, я могу реализовать себя как личность. Поэтому ответ на вопросы: «Почему я выбрала эту профессию и что удерживает меня в ней?» однозначен: это мое призвание.

А что значит, для меня быть учителем? Это не только возможность чему-то учить детей, но и, каждый день, общаясь с ними, открывать для себя новое. Меняются дети, меняюсь и я вместе с ними. Я люблю свой предмет, мне интересно рассказывать им о такой замечательной науке, как биология. Именно перед биологической наукой стоят большие задачи: побороть вирусы и болезни века, найти новейшие вакцины, обеспечить человечество продуктами питания, рассказать о здоровом образе жизни, о правильном питании школьников и т.д.

Быть педагогом не просто, это большая ответственность. Сегодня учитель должен быть креативным, добрым, отзывчивым, быть внимательным к детям и компетентным в своей профессии. Огромная чуткость, терпение, преданность профессии, воля и сила характера помогают учителям в их трудной миссии.

Поразмыслив обо всем, прихожу к выводу, что я - счастливый человек: у меня замечательная семья, любимая



**Рубцова Лилия
Егоровна,**
учитель биологии

**«Учителя — самые
ответственные и важные
члены общества, потому что
их профессиональные усилия
вливают на судьбу мира»**

Хелен Калдикотт.



Рубцова Каролина, 6а класс

МАМА - ГЛАВНОЕ СЛОВО В КАЖДОЙ СУДЬБЕ

День матери — важный праздник во многих культурах, который прославляет всех матерей и призывает задуматься, что вообще значит быть матерью. Этот день - прекрасная возможность еще раз сказать спасибо за тепло и нежность, которыми мамы наполняют нашу жизнь.

День матери — довольно «старый» праздник. Еще в 1907 году жительница США Анна Джервис из Западной Вирджинии предложила учредить день, посвященный мамам. Ее мама скончалась довольно рано. Благодаря стараниям Анны День матери официально появился в мире в 1910 году.

Сначала его отмечали только в США. Позднее инициативная группа создала Международную ассоциацию Дня матери, чтобы распространить сведения об этом важном празднике по всему миру.

В России первая попытка учредить День матери состоялась еще в 1915 году, но она оказалась безуспешной.

Сегодня День матери отмечается практически по всех странах мира, но в разное время.

Во второе воскресенье мая День матери отмечается в США, Австралии, Бельгии, Дании, Италии, на Мальте, в Турции, на Украине, Финляндии, Эстонии, Японии.

В последнее воскресенье мая - в Швеции и во Франции, в первое воскресенье мая - в ЮАР.

В Греции День матери празднуется 9 мая.

В Бахрейне, Гонконге, Индии, Малайзии, Мексике, Омане, Пакистане, Катаре, Саудовской Аравии, Сингапуре и Объединенных Арабских Эмиратах День матери отмечается 10 мая.

День матери в Египте отмечают 21 марта, в Белоруссии - 14 октября, в Грузии - 3 марта, в Армении - 7 апреля.

В 2023 году в России День матери празднуется 26 ноября. На официальном уровне дату праздника закрепил Указ Президента России № 120 от 30 января 1998 года (1). Борис Ельцин, который занимал тогда пост главы государства, распорядился «в целях повышения социальной значимости материнства» отмечать День матери в последнее воскресенье ноября.

Этот праздник в каждой семье отмечают по-своему. Одни непременно накрывают праздничный стол и устраивают поздравления в кругу семьи, другие принимают участие в акциях и праздничных мероприятиях, третьи предпочитают отдохнуть и посвятить этот день общению с близкими. По традиции дети дарят своим горячо любимым мамам открытки, подарки, сладости и цветы.

В этот день говорят слова благодарности всем матерям, поздравляют беременных женщин. Это замечательный повод навестить своих мам, поздравить их и снова почувствовать себя детьми.

Для каждого человека мама – самый главный человек в жизни. Помните слова из песни: «Мама - первое слово, Главное слово в каждой судьбе Мама жизнь подарила, Мир подарила мне и тебе».

В этот день проходят праздничные концерты, конкурсы, фестивали, выставки, посвященные матерям. В школах и детсадах организуют утренники и тематические вечера, на которых дети трогательно поздравляют своих мам и дарят им символические подарки, изготовленные своими руками.

Праздник День матери постепенно входит в российские дома. И это замечательно: сколько бы хороших, добрых слов мы не говорили нашим мамам, сколько бы поводов для этого не придумали, лишними они не будут никогда.

Спасибо вам, милые женщины-матери! Пусть каждой из вас чаще говорят тёплые слова ваши любимые дети!

Пусть на их и ваших лицах светится улыбка и радостные искорки сверкают в глазах, когда вы вместе!



С ДНЕМ МАТЕРИ!

*Дать детям жизнь и вырастить людьми,
Отдав любовь, все помыслы свои,
Здоровье, силы, душу в них вложить!
Быть матерью — не значит лишь родить.
Святой и благородный это труд.
Но мамы благодарностей не ждут,
Им дорого взаимопонимание,
Их трогает любое к ним внимание.
Хотя бы раз в году, в День матерей,
Им расскажите о любви своей,
Не пожалев ни слов, ни слез из глаз,
Пока они способны слышать вас...*

Учащиеся начальной школы подготовили для мам трогательные поздравления. На праздничной программе «Для милых мам» ребята пели песни, читали стихи о мамах, танцевали. Праздник получился душевным и теплым.



В 7в классе прошло совместное родительское собрание на тему "Семья". Главными героями были наши мамы. Ребята подготовили небольшое выступление, рассказали о традициях семьи, предложили новые традиции, изготовили оригами - сердечки, на которых мамы написали свои заветные желания. Александра Ананьева завершила собрание песней о маме. Мама были растроганы до слез.

В честь Дня матери ученики 10б класса организовали небольшое мероприятие для мам.

Ребята разделили их на команды и все родители с интересом приняли участие в выполнении заданий на разных "станциях". Везде они были разными: от загадок и ребусов, до различных игр, например "крокодил". Со всем этим наши мамы справились на УРА! После всей активности ребята накрыли на стол и устроили мамам чаепитие.



Ребята приняли участие и стали победителями и призерами в фотоконкурсе «Моя мама – педагог», конкурсе чтецов «Начало всему – мама!». Поздравляем!



ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

В рамках сетевого сотрудничества школы 31 и д/с 57 прошла экскурсия будущих первоклассников по нашей школе. Ребятам провели по школе, показали фрагмент урока, познакомили с правилами дорожного движения. Экскурсия в школу детям очень понравилась и полные новых впечатлений и положительных эмоций все благополучно вернулись в детский сад!



Герои живут рядом с нами!

В школе прошла встреча с земляком, участником СВО - Лукьяновым Вячеславом Петровичем.

В период с декабря 2022 г. по октябрь 2023 г. Вячеслав Петрович принимал участие в боевых действиях в Донецкой народной республике. Служил в "Барс-23" Союза добровольцев Донбасса. Такие встречи способствуют воспитанию чувства гордости свою страну: «На конкретном примере воспитанники увидели, что настоящие герои живут рядом, что мужество, храбрость, любовь к Родине – это качества настоящего человека». Мы уверены, что нынешние бойцы, герои, которые сегодня стоят на рубежах нашей большой страны, сделают все для того, чтобы сохранить для нас мир и чистое небо над головой.

С поздней осени и до весны подкормка птиц — самый эффективный способ помочь пернатым. Птицы довольно успешно могут противостоять холодам, но только в том случае, если вокруг много подходящего корма. Большое число птиц в зимние месяцы гибнет именно от бескормицы. Кормушка может спасти жизнь многим десяткам птиц. Ребята 1б класса продолжают развешивать кормушки и подкармливать птичек.



В Братске прошел городской профориентационный конкурс «МОСТ». «МОСТ» - это символ, который соединяет прошлое и будущее, его слоган: «Мечтай, объединяй, создавай, твори». В ТКЦ «Братск-АРТ» собрались учащиеся почти всех школ Братска. Совсем скоро они должны будут выбрать, кем стать и куда пойти учиться. Получить высшее или средне-специальное образование. Побывали там и учащиеся нашей школы.

ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Ученики 9г, 11а классов, в рамках реализации Профминимума посетили Братский городской суд Иркутской области. Для ребят была проведена экскурсия по зданию, в присутствии юных слушателей было рассмотрено дело о хищении чужого имущества. Ученики в рамках процесса смогли познакомиться с работой судьи, помощника прокурора и адвоката.

Ребята, решившие в дальнейшем связать свою будущую профессиональную деятельность с юриспруденцией, на наглядном примере получили знания о фактических особенностях рассмотрения уголовного дела, а также познакомились с важными институтами судебного процесса, такими как: открытие судебного заседания, разъяснение сторонам процессуальных прав, выступление судьи по существу рассматриваемого дела, участия сторон в прениях.



В начальной школе состоялась торжественная линейка, посвященная вступлению второклассников в ДОО "Планета детства"



22 ноября - День словарей и энциклопедий. В 8а классе прошло внеклассное мероприятие, на которое были приглашены сотрудники городской библиотеки Ирина Геннадьевна и Ольга Анатольевна. Ребятам рассказали о толковых словарях В.И. Даля, познакомили с историей жизни Владимира Ивановича. Дети учились пользоваться словарями, знакомились с устаревшими словами. Учащиеся узнали, что Владимир Иванович Даль, издавший свой словарь в 1863 году, всю жизнь собирал толкование слов, в его словаре собрано более 200 000 слов и 30 000 пословиц. Владимир Даль, медик по образованию, был последним, кто поддерживал Александра Пушкина после дуэли и оставался с ним до последних минут жизни.



Кто такой хореограф? Как проходят будни студентов этой специальности? Где можно получить эту профессию у нас в городе?

Ответы на эти вопросы узнали участники студии танца "Параллель".

24 ноября они посетили Братское музыкальное училище в рамках Дня открытых дверей отделения хореографии.

Помимо своей повседневной деятельности, студенты показали профессиональные концертные номера, некоторые из которых были собственного сочинения.

ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

В ноябре нашу школу посетил депутат городской Думы города Братска Большешапов Александр Владимирович.

Он провел занятие для учащихся 9-11 классов «Россия в прошлом, настоящем и будущем», в рамках внеурочной деятельности «Разговоры о важном».

Депутат рассказывал о России, о профессиях, которые должны ученики выбрать уверенно, чтобы быть успешными в будущем.

Темы заинтересовали учащихся настолько, что Александру Владимировичу пришлось задержаться, чтобы ответить на все вопросы учащихся.



Наша школа принимает участие в проекте «Новое школьное пространство» по профилактике буллинга в МОО.

В рамках проекта прошла профилактическая игра "Класс#ВместеДружба".

Задачами игры стало развитие у обучающихся нравственной позиции непринятия жестокости и насилия в отношении другого человека; развитие у обучающихся навыков сотрудничества, навыков конструктивного решения конфликтов и т.д. Ребята активно принимали участие в игре, проявили взаимовыручку и чувство коллективизма.

21 ноября прошла инаугурация президента школьного самоуправления

25 октября мы провели выборы на пост президента ШР "Пульс" 2023-2024г. Свои кандидатуры выдвинули 5 человек - Орлов Дмитрий, Рябцева Эвелина, Янин Кирилл, Рябцев Николай и Дорожкин Павел.

Сегодня, на новый, второй, срок вступил Дмитрий Орлов. Именно Дмитрий одержал победу на выборах в этом году.

"Особые слова благодарности, конечно, хочу обратиться в адрес учеников, голосовавших на выборах.

Хочу поблагодарить вас за доверие, дорогие друзья, за вашу активную жизненную позицию.

Я вижу в этом как минимум признание того, что сделано за последний год в очень сложных условиях, вижу в этом доверие и надежду, надежду наших людей на то, что мы будем работать так же напряженно, так же ответственно и еще более результативно!" - слова Дмитрия Орлова.



8 ноября - День памяти сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, погибших при выполнении служебных обязанностей 🇷🇺

Уроки мужества для 6-х классов провел куратор направления "Служу Отечеству" - Дмитрий Орлов, в дань памяти этой дате.

Дима рассказал ребятам об Андрее Павловиче Жданове. Герой, имя которого носит наша школа, был награжден медалью «За отвагу» за образцовое выполнение специального задания по разоружению бандформирований на территории Чеченской Республики и орденом Мужества (посмертно). Светлая память Герою!

МЫ ЗА ЗОЖ!

В ноябре прошел Месячник по профилактике социально-негативных явлений среди обучающихся «Школа профилактики».

Его цели - это пропаганда здорового образа жизни, профилактика социально опасных и негативных явлений среди обучающихся, воспитание культуры здоровья, здоровья как семейных ценностей, распространение идей ЗОЖ, воспитание экологической культуры.

В мероприятиях месячника были охвачены все возрастные группы обучающихся, использованы различные формы и методы, согласно возрастным особенностям обучающихся: акции, тематические классные часы, спортивные соревнования, выставка рисунков и тематических стенгазет.

Девять десятых нашего счастья основано на здоровье.

Артур Шопенгауэр



28.11.23г в нашей школе прошел региональный этап Всероссийского конкурса "Чемпионата по оказанию первой медицинской помощи". Став участниками, ребята проверили свои навыки оказания первой помощи и посостязались за звание лучшей региональной команды по первой помощи «Движения первых». Победу одержали наши ребята, «СОШ №31 им. А.П. Жданова»



В рамках месячника по ЗОЖ для учащихся 8г класса прошел классные часы на тему "Алкоголь и подростки", «Профессия – врач». Ребята сделали листовки о здоровом образе жизни, раздавали их прохожим на улице, нарисовали плакат по данной теме.



Учащиеся 8б класса на уроке ОБЖ отработывали навыки сцепки рук и переноса пострадавшего. Практические навыки - самое надежное обучение!

Для учащихся 3-4 классов прошло замечательное мероприятие "Здоровая нация - культурная нация", посвященное здоровому образу жизни. Ребята получили много полезной и интересной информации о своем здоровье, размышляли о различных методах сохранения здоровья и борьбе с вредными привычками, разгадывали кроссворды, составляли меню здорового питания, познакомились с лекарственными растениями, смотрели познавательные видеоролики. Скучать было некогда!



Областная профилактическая акция «Мы – за чистые легкие» прошла в нашей школе. В акции приняли участие учащиеся с 1-11 класс. Для ребят проводились: тренинг «Умей сказать «НЕТ!», утренние зарядки, классные часы, кинолектории конкурсы и т.д.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Сегодня проблема рационального, а значит правильного, питания российского школьника - одна из основных в формировании культуры здоровья учащихся. Это относится и к количеству и времени приемов пищи. Завтрак - это восполнение необходимых для организма веществ и энергии. Он помогает организму проснуться, ведь утренний прием пищи способствует активации обменных процессов, а значит, организм быстрее переходит в бодрствующее состояние. Завтрак обеспечивает организм энергией и веществами, необходимыми для того, чтобы справиться с предстоящими нагрузками.

Правильная организация питания школьников может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в подростковый период. Важно, чтобы ребенок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присмотра взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелегкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.

«Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей», - утверждал древнегреческий врач и мыслитель Гиппократ. Поэтому очень важно обращать внимание на формирование и воспитание рациональных пищевых привычек с раннего возраста, чтобы в зрелом возрасте проблем со здоровьем, вызванных неправильным питанием, у человека уже не было. Само здоровье ничем не является без его содержания, без диагностики здоровья, средств его обеспечения и практики обеспечения здоровья. К наиболее важным средствам обеспечения здоровья относят правильное рациональное питание. Пища является одним из важнейших факторов окружающей среды, оказывающим влияние на состояние здоровья, работоспособность, умственное и физическое развитие, а также на продолжительность жизни человека.



МЫ ВЫБИРАЕМ СПОРТ!

Спорт играет большую роль в жизни детей. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, занятия спортом поднимают настроение. Спорт в разных его направлениях, будь это гимнастические (утренние) упражнения, подвижные виды спорта, или даже шахматы, необходимо заниматься каждому ребенку.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

Физическая активность — естественное состояние ребенка, это заложено природой. Любое юное существо — котенок, щенок — должно как можно быстрее научиться двигаться, чтобы иметь больше шансов на выживание. Как стимулировать малыша шевелиться? Все просто — это должно вызывать удовольствие. Магия? Химия!

Дети могут часами выполнять одно и то же действие и быть абсолютно счастливыми. Например, два часа кряду взбегать на горку и скатываться с нее — и пребывать в полном восторге. Родители удивляются, но это легко объяснить: физическая активность стимулирует выработку нейромедиаторов — биологически активных веществ, которые дарят нам ощущение радости. В мозг поступает дофамин, эндорфин, серотонин, окситоцин — ребенок счастлив отрабатывать движения снова и снова. А дальше по кругу: чем счастливее ребенок, тем быстрее он развивается. Потом, кстати, это остается с нами на всю жизнь, просто в меньшей степени: после похода в спортзал чувствуешь себя бодрее, настроение повышается.

Физкультура сильно влияет на здоровье ребенка. Улучшается обмен веществ и работа ЦНС, укрепляется иммунитет и опорно-двигательный аппарат, развивается память и концентрация, повышается сопротивляемость вирусам и инфекциям, формируется правильная осанка. Физическая нагрузка положительно влияет на органы пищеварения, печень, почки, поджелудочную железу. К тому же улучшает эмоциональное состояние. Если ребенок занимается спортом, ему легче даются психические нагрузки. Соответственно, недостаток физической активности приводит к ухудшению самочувствия. Происходит застой в разных системах, ухудшается осанка, появляется одышка. Многие дети постоянно склоняются к телефону — шея постоянно согнута, без спорта это чревато разными заболеваниями. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом запускают проблемы со зрением, с пищеварительной системой.

Что касается психологии, спорт для ребенка — важнейший инструмент социализации. Он тренирует коммуникативные навыки, помогает освоиться в новой компании и найти свое место в сообществе.

Еще один важный и полезный эффект: спорт учит справляться с трудностями и находить контакт с другими детьми, а значит, это отличная профилактика агрессии. Как это ни парадоксально, в особенности, если речь о единоборствах.

От физического состояния напрямую зависят наши творческие способности. Сидячий образ жизни негативно влияет на работу мозга, а регулярные занятия спортом, наоборот, стимулируют работу мысли, помогают эффективнее учиться, улучшают концентрацию и память. Спорт помогает стать продуктивнее.

В рамках работы школьного спортивного клуба «ОЛИМП» (ШСК):

поздравляем команду учителей, занявшую I место в "Весёлых стартах" среди команд учащихся 9-х классов, их родителей и педагогов. МОЛОДЦЫ!!!

поздравляем команду девушек, занявшую II место в городских соревнованиях по баскетболу. Желаем двигаться вперед и покорять все новые и новые пьедесталы, добиваться самых лучших результатов и быть лидерами. МОЛОДЦЫ!!!



ОСТРОВК БЕЗОПАСНОСТИ

В соответствии с Резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 26 октября 2005 года, ежегодно третье воскресенье ноября посвящается Всемирному дню памяти жертв ДТП.

Основной целью Всемирного дня памяти жертв ДТП является привлечение внимания общественности к проблемам безопасности на дорогах, предупреждение смертности и травмирования в результате ДТП, повышение культуры поведения всех участников дорожного движения. Это скорбная дата – прежде всего, напоминание всем участникам дорожного движения о том, что дорога требует предельного внимания и осторожности. Люди гибнут и калечатся в результате автоаварий. Гибель человека – это невосполнимая утрата, но за каждой оборванной жизнью стоят искалеченные судьбы многих людей. Это страдания тех, кто по нелепой случайности, потерял самого дорогого и близкого человека.

Необходимо отметить, что подавляющее большинство происшествий совершается по причине крайне низкой дисциплины всех участников дорожного движения. Неуважение друг к другу, халатность – вот причины автомобильных аварий. Самое страшное в том, что большинство этих нарушений совершаются сознательно. Водители сознательно идут на обгон, зная, что он на данном участке запрещен, сознательно пытаются проехать на красный сигнал светофора, осознанно садятся за руль в нетрезвом состоянии, пешеходы пытаются перебежать улицу в неположенном месте прямо перед колесами автомобилей и автобусов. И никто из них не задумывается о том, что любое нарушение ПДД может привести к дорожной трагедии. Сегодня главное – вернуть взаимоуважение участников дорожного движения, помочь и водителям, и пешеходам осознать, насколько важно и необходимо соблюдать законы дорог.

Каждый гражданин, каждый участник дорожного движения должен помнить, что порядок на дороге начинается с самого себя. Взаимная вежливость, осмотрительность, неукоснительное соблюдение ПДД – вот, что должно стать эталоном поведения на дороге. Каждый из нас должен помнить, уважая других, мы уважаем себя. Цена этого уважения – человеческая жизнь!

По данным ГИБДД за 10 месяцев 2023 года на российских дорогах произошло более 110 тыс. аварий, в которых погибло 11846 человек, а количество пострадавших составило 137766 человек.

Ученики всех школ вышли на акцию, приуроченную к Всемирному дню памяти жертв ДТП. Цель акции — привлечь внимание учащихся к проблеме безопасности на дорогах. В классах прошли классные часы. Ученикам напоминают правила для пешеходов, рассказывают об ответственности за свою жизнь и жизнь других участников дорожного движения.



ОСТРОВК БЕЗОПАСНОСТИ

Представьте, вы идете по тёмной улице: задержались в школе, на спортивной секции или поздно возвращаетесь домой из гостей. Кажется, ничего страшного — все под контролем. Мы считаем, правила поведения в темное время суток должен знать каждый — это наша гарантия безопасности.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

- Станьте заметнее в темноте. По статистике ГИБДД светоотражатели снижают смертность после ДТП на 18-20%.
- Правильно выбирайте маршрут. Самый короткий путь не всегда самый безопасный. Лучше ходить по людным освещенным улицам, а не темным дворам, где можно столкнуться с различными опасностями. Например, осталась во дворе яма после очередного ремонта дороги или теплотрассы. В темноте ее не видно — это травмоопасно.
- Ищите компанию. Найдите людей, которым по пути с вами: спросите об этом друзей, одноклассников или учителя. Какую-то часть дороги вы пройдете вместе, а может, окажется так, что товарищам еще дальше идти и они проводят вас до самого дома.
- Держите ценные вещи при себе. Не доставайте на виду у прохожих деньги, дорогой телефон, украшения и другие ценные вещи. Они привлекают воров и мошенников. Дети часто нарушают это правило безопасности — хулиганы забирают у них телефоны. Будьте внимательны.
- Не общайтесь с незнакомыми людьми. Если кто-то спрашивает «как пройти в библиотеку», «который час», «куда идет этот автобус», коротко ответьте и идите дальше. Не соглашайтесь проводить незнакомцев даже в соседний двор. Не садитесь в чужую машину. Если человек настаивает, скажите ему дежурную фразу: «не могу, мне навстречу идет отец (друг), мы разминемся».
- Передвигайтесь навстречу транспорту. Если нет тротуара или его замело снегом, идите по обочине навстречу машинам. Так вы сможете отреагировать на дорожную ситуацию, даже если водитель вас не заметил. Но лучше заранее подумать о том, чтобы ребенка в темноте было видно издалека.



Наши школьники приняли участие в акции "Засветись" совместно с участниками автоклуба. Целью данного мероприятия является профилактика дорожно-транспортных происшествий с участием детей. Особое внимание было уделено правилам безопасного перехода проезжей части и использованию световозвращающих элементов. Световозвращающие элементы (фликеры) – это элементы, изготовленные из специальных материалов, обладающих способностью возвращать луч света обратно к источнику. Фликер на одежде – на сегодняшний день реальный способ уберечь ребенка от травмы на неосвещенной дороге. Фликер позволяет водителю заметить пешехода на расстоянии от 150 300 метров и избежать наезда, он повышают видимость пешеходов на неосвещенной дороге и значительно снижают риск возникновения дорожно-транспортных происшествий с их участием. Это особенно актуально в осенне-зимнее время, когда рано темнеет, а из-за непогоды обзор на дороге затрудняется.



На уроках окружающего мира ребята 4б класса составляли памятки по ПДД. Этими памятками они поделились с первоклассниками, рассказав им об основных правилах дорожного движения.



КАЛЕНДАРЬ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫХ ДАТ

1 ноября	День судебного пристава Российской Федерации	
4 ноября	День народного единства	
7 ноября	День воинской славы России - День проведения военного парада на Красной площади	
8 ноября	Международный день КВН	
8 ноября	Международный День радиологии	
9 ноября	Международный день против фашизма, расизма и антисемитизма	
9 ноября	День специального отряда быстрого реагирования	
10 ноября	День российской милиции (день полиции)	
10 ноября	Всемирный день науки за мир и развитие	
10 ноября	Всемирный день молодежи	
12 ноября	День работников Сбербанка России	
13 ноября	Международный день слепых	
13 ноября	День создания Службы защиты государственной тайны	
14 ноября	День социолога	
15 ноября	Всероссийский день призывника	
16 ноября	Международный день толерантности	
16 ноября	Международный день борьбы с анорексией	
17 ноября	Международный день студента	
18 ноября	День рождения Деда Мороза	
19 ноября	День ракетных войск и артиллерии	
20 ноября	Всемирный день ребенка	
21 ноября	День работника налоговых органов (налоговой службы) Российской Федерации	
21 ноября	Всемирный день приветствия	
21 ноября	Всемирный день телевидения	
22 ноября	День психолога в России	
24 ноября	День матери	
24 ноября	День моржа	
29 ноября	День буквы Ё	
30 ноября	Международный день защиты информации	

Контакты:

e-mail: 19oks77@mail.ru

ВК:

<https://vk.com/public187329239>

На сайте школы: <http://school31-bratsk.ru/index/gazeta/0-180>

Над номером работали:

Наянова О.В.,

Валеева Мария, 5в класс;

Панова Анастасия, 4б класс;

Рубцова Каролина, 6а класс.

За создание газеты и

полиграфические ошибки

ответственность несёт

администрация

МБОУ «СОШ № 31 им. А.П. Жданова»

ул. Кирова, д. 9