



Т И С К Е Р

Выпуск № 2 (2018)



5 октября в России отмечают свой профессиональный праздник учителя. Этим осенним днем они принимают поздравления от учеников и от тех, кто давно уже окончил школу, но помнит и чтит людей, даривших им свет знаний. Одна из самых благороднейших профессий в мире – обучать детей. Как много обязательств налагает она!

Призвание настоящего учителя в том, чтобы не только дать

человеку образование, но и сохранить в нём главное — человечность, передать своему ученику лучшие идеи человечества, для того чтобы ученики, которых он обучает, стали личностями мыслящими, самостоятельными, творческими, духовно богатыми.

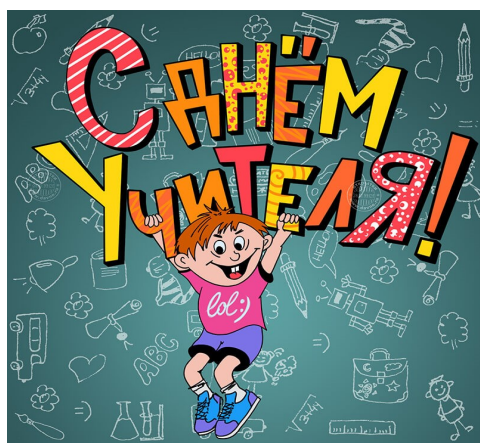
Работа учителя требует колоссального терпения и постоянного профессионального совершенствования, ее значение для формирования и развития общества невозможно переоценить. Труд учителей и преподавателей заслуживает глубокого признания и благодарности. Это ещё и настоящее искусство. Каждый человек, знаменитый и не очень, начинает свой путь в большую жизнь с первого урока, на котором первая учительница рассказывает, что ждёт его в будущем.

ПРИЕМ
ПИЩИ В
КЛАССЕ

МОЕТЕ ЛИ
ВЫ РУКИ?

ПОЛЬЗА
РЕГУЛЯРНОГО
ПИТАНИЯ

РДШ - ЧТО
ЭТО ТАКОЕ?



Сколько строк уже написано?
Сколько сказано добрых слов?
Сколько песен? Но есть одна истина,
Что учитель — основа основ!

Он подарит нам мудрость и знания!
Он подарит всю детям любовь!
Пожелаем мы вам процветания,
Пожелаем вам море цветов!

Прием пищи в классе.

Оноре де Бальзак

Согласно опросу, именно такого мнения придерживаются ученики 5-11 классов МОУ СШ № 17. Но если взглянуть правде в глаза, на ум приходит высказывание «любовь приходит и уходит, а кушать хочется всегда». И действительно, на смену начальной школе и централизованному питанию, приходят перекусы в классе. Казалось бы, прием пищи в классе, прием пищи в столовой. Главным словом является «пища», и поэтому не имеет значения где ее принимать. На самом деле это не так. Разница есть, и она довольно существенная. Итак, рассмотрим прием пищи в классе. При этом каждый ученик может столкнуться с рядом проблем, и первая из них — это запах...

1. «Запах, запах, запах». На вас могут смотреть либо печально (те ребята, для кого перекус был не очень удачным или отсутствовал вообще), либо не обращать внимание. Но среди 25-30 учеников обязательно найдется хотя бы один недовольный.



2. «По горячим следам» Хорошо, наверное, взбодрить рабочую тетрадь или учебник порцией сока или другого напитка? Не вы сами, так вас толкнули, задели и т.д. А ведь на протяжении рабочего дня за этой партой успеют побывать 7, а то и более учеников, и каждый обязательно вспомнит вас «добрым словом», когда случайно увидит жирный след на рукаве свежей рубашки, крошки на рабочем столе или хаотично расположенные следы вашей былой «трапезы». На самом деле, суть тут даже не в испачканной одежде. В первую очередь нужно думать о других. Тогда другие обязательно подумают о вас. Это элементар-

ное уважение, толерантность или «Взаимовыгодный круговорот вежливости в школе».

3. «Поделись, а?» Мы, безусловно, люди взрослые. Но некоторые могут вести себя совсем не по-взрослому. Иногда может дойти даже до «Поделись, а?». Нежелающий портить отношения с одноклассником не станет объяснять, что делятся только амебы, в школу нужно «носить свое», и скрепя сердцем поделится. В этом случае возможна цепная реакция, и из принесенных с собой пяти пирожков вам, в лучшем случае, останется лишь два, а довольны будут все кроме вас.

И здесь рассмотрены далеко не все случаи. Но дело даже не в их количестве. Сколько раз мы слышали выражение «Будьте взаимовежливы!» Пора применить это на практике!

Но задумайтесь! Вам не придется покупать новый учебник, ученику-рубашку, школе-парту! Может быть, «Круговорот вежливости в школе» начнешь именно ты?

Моете ли вы руки?

Вы когда-нибудь задумывались зачем нам нужно мыть руки перед едой и после прогулки?

Многие считают, что это действие можно пропустить, так как наш организм «адаптировался» к бактериям и микробам. Поэтому в школе, пробиваясь сквозь толпу оголодавших детей, как будто проходя сложный уровень в игре на выживание, мы не торопимся на встречу с раковинами, боясь, что потратив на процедуру пару секунд, мы не успеем принять это божественный дар, что зовется «школьным обедом».

Но задумайся на минуту! Если ты всё-таки остановишься и осмелишься подойти и потратить несколько минут на мытьё рук, то за это время поток рассосётся и ты спокойно



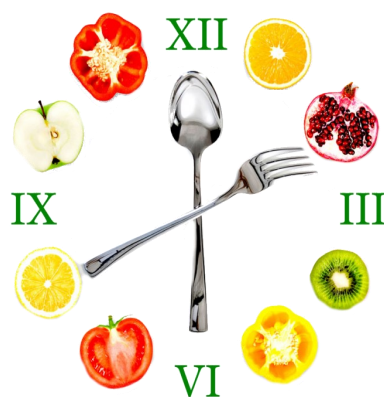
пройдёшь внутрь заветного зала с вкуснейшей едой (даже если ты принёс её с собой).

Уже через месяц мытья рук твоя кожа на лице станет чище, а руки будут мягче, так как жировой слой вместе с бактериями будет вымываться гораздо чаще. Ты потратишь на это простое действие всего 3 минуты, но получишь большую пользу для организма.

Польза регулярного питания

От того что мы едим, в большой степени зависит наше здоровье. Но не менее важным оказывается то, как часто мы едим, сколько и в какое время. Регулярные приемы пищи играют очень важную роль в поддержании нормального функционирования организма, включая все его системы.

Вы проводите в школе от 6 до 8 часов, а некоторые и до 9 часов. Длительный перерыв в приеме пищи плохо сказывается на работе и усвоении школьного материала, вашем самочувствии, настроении, на состоянии пищеварительной системы.



Поэтому так важно вовремя получать горячий завтрак и обед. Правильное организованное питание оказывает существенное влияние на устойчивость организма к неблагоприятным факторам, способствует вашему опти-

мальному развитию и даже укрепляет иммунитет.

Наилучший распорядок приема пищи выглядит так:

- 1) Завтрак – между 7 и 8 часами утра (через 0,5-1,5 часа после сна)
- 2) Второй завтрак – между 10 и 11 часами
- 3) Обед – между 13 и 15 часами
- 4) Ужин – между 17 и 19 часами

Правильное распределение пищи в течение дня препятствует появлению чувства голода перед сном, и, что очень важно, не позволит появиться жировым отложениям на вашем теле.

А ЧТО ВЫБЕРЕШЬ ИМЕННО ТЫ?

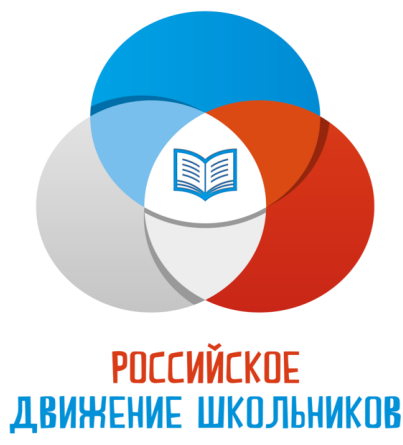
Витамин	Суточная потребность	Функции
Аскорбиновая кислота (C)	50-100 мг	Повышает сопротивляемость организма экстремальным воздействиям
Тиамин (B ₁)	1,4-2,4 мг	Регулятор жирового и углеводного обмена, деятельности нервной системы
Рибофлавин (B ₂)	1,5 – 3,0 мг	Участвует в обмене белков, жиров и углеводов
Пиридоксин (B ₆)	2,0 - 2,2 мг	Усвоение белка и здоровье нервной системы
Ниацин (PP)	15 – 20 мг	Участвует в ОВР в клетках. Недостаток вызывает пеллагру
Фолиевая кислота (B ₉)	200 мкг	Кроветворный фактор, участвует в синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, холина
Цианокобальтамин (B ₁₂)	2 – 5 мкг	Необходим для кроветворения, предотвращает анемию, важен для роста организма
Биотин (H)	50 -300 мкг	Участвует в реакциях обмена кислот
Пантотеновая к-та (B ₃)	5 – 10мг	Участвует в обмене белков, жиров, углеводов
Холин	250-600мкг	Синтез биологически важных соединений
Ретинол (A)	0,5 – 2,5 мг	Улучшает зрение, сохраняет подвижность суставов
Кальциферол (D)	2,5 – 10 мкг	Обмен кальция и фосфата, минерализация костей и зубов
Токоферол (E)	8 – 15 мг	Активный антиокислитель

РДШ — что это такое?

Российское движение школьников — это организация, призванная обратить внимание не только на образование, но и на воспитание подрастающего поколения. И пусть она ещё совсем молодая, но результаты работы уже вдохновляют и её членов, и создателей, и кураторов на новые подвиги.

Главные цели российского движения школьников — это содействие совершенствованию политики в вопросах воспитания школьников и формирования личности учащихся в соответствии с системой ценностей российского общества.

Эти цели будут решаться в рамках нескольких направлений: личностное развитие; гражданская активность; военно-патриотическое направление; информационно-медийное направление.



Эмблема

Разработкой эмблемы РДШ занимались молодые дизайнеры, приехавшие на форум «Таврида». Они проанализировали более 1000 работ ребят со всей страны, выделили в них общие элементы, и получилась эмблема, в которой всё не случайно: состоит она из трёх пере-

секающихся кругов цвета российского триколора. Их пересечение символизирует единство подхода к развитию и деятельности организации. В центре логотипа, внутри пересечения, находится книга — символ знаний.

Участником РДШ может стать любой школьник старше 8 лет. Дети и родители самостоятельно принимают решение об участии в движении. Если ребёнок этого хочет, он может выбрать любое направление, которое ему по душе, прямо у себя в школе.

Участники РДШ могут выбрать одно из 4 направлений, участвовать в мероприятиях, конкурсах, проходить дополнительное обучение, ездить на слёты, форумы и смены. Подробнее познакомиться с конкурсами на официальном сайте рдш.рф.

Группа нашей школы
https://vk.com/vlz_school_17

ВНИМАНИЕ! Акция! Умеешь сам — научи другого!

Ученицы 6 и класса провели мастер-класс по изготовлению игрушек «Слаймов». Они рассказали об истории создания, применении; дали рекомендации по использованию различных материалов, входящих в состав игрушки.



Ученицы 5 а класса учили друг друга рисовать, вырезать цветочки.

В 5 в классе Хабалов Илья провел мастер-класс по

направлению «Здоровые мы—сильные мы», показал серию приемов ТХЭКВОН-ДО. Ученики 5 е класса были в восторге от этого мероприятия, поэтому просили повторить еще раз.

