

ЧЕЛОВЕК ГОЛОДНЫЙ НИ НА ЧТО НЕ ГОДНЫЙ

Кто-то предпочитает на обед чипсы с лимонадом. Кто-то сладкую булочку да со сладким чаем. А кто-то горячий наваристый борщ! Правильно ли мы питаемся?

Что мы понимаем под термином «здоровое питание»? Нужно знать, что полезно для организма, а что — нет, и уметь претворить знания в жизнь, приобрести правильные, здоровые привычки. «Какова еда и питье — таково и житьё», «Ешь правильно — и лекарства ненадобно» — народная мудрость.

Здоровье зависит от того, чем мы питаемся. С этим утверждением согласилось большинство (92%) учащихся нашей школы, которые приняли участие в анкетировании «Здоровое питание».

Для школьников физиологически правильным считается 4-5-ти разовое питание с интервалом в 4-5 часов, так как оно создает более равномерную нагрузку на органы пищеварения. Соблюдает данное правило 70% респондентов, 26% обучающихся едят 1-2 раза в день. При этом 2% обучающихся полагают, что питание может иметь «вольный» график без последствий для здоровья.

Утренний прием пищи помогает подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня. Однако опрос школьников выявил, что регулярно завтракают дома меньше половины (47%) обучающихся, завтракает от случая к случаю 40%, пренебрегает утренним приемом пищи 13% подростков. Домашний завтрак школьников таков: у 34% — бутерброды и чай (кофе) и только у 25% — каши. Вспомните пословицу: «Щи да каша — пища наша». Значительная часть респондентов отдает предпочтение блюдам, приготовленным из яиц (38%). Особую тревогу вызывает 6% детей, чей утренний прием пищи сводится только к употреблению конфет и булочки. Чувство голода может «отвлекать» мозг от учебной деятельности. Народная мудрость гласит: «Человек голодный ни на что не годный».

Овощи и фрукты полезны для нашего здоровья. Постоянно их употребляют 53% школьников, редко (чаще в салатах) — 45%. Помните: «Обед без овощей — праздник без музыки». Сырые овощи и фрукты по праву считаются наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витами-

нов, укрепляют иммунитет, являются отличной профилактикой многих болезней. Знаете ли вы, что груши — бодрят и веселят, клюква — улучшает умственную деятельность.

Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Ежедневно употребляют молочные продукты только 38% респондентов, а 47% — всего лишь 1-2 раза в неделю.

Большинство учащихся завтракают или обедают в школьной столовой (74%), не всегда — 20%. Меню школьной столовой устраивает 64% опрошенных, не всегда — 32%. Что предложили ученики? Больше свежих овощей и фруктов, молочные коктейли и рисовую кашу, мороженое и эклеры, диетическое и вегетарианское меню, бутерброды и конфеты и, конечно же, «вкусняшки».

Вечерний прием пищи должен включать самые «легкие» блюда, поскольку избыточная пищевая нагрузка перед сном оказывает на организм разрушительное действие. О том, что в соответствии с принципами правильного питания последний суточный прием пищи должен быть не позднее, чем за два часа до сна, знает большинство (83%) респондентов.

Существуют правила здорового питания. Вот эти правила: разнообразие в пище; рацион, богатый фруктами и овощами; ограниченное потребление сахара; питание регулярное — 4-5 раз в день; не переедать; тщательно пережевывать пищу; не есть на ходу; ужинать за 2 часа до сна... А соблюдаете ли вы их?!

Что такое здоровое питание?

Вот как ответили на этот вопрос некоторые ученики. Это

- жизнь, залог здоровья;
- то, что вкусно и полезно;
- полезная еда;

- сбалансированное питание;
- когда питаются регулярно, в одно и то же время, употребляют полезную пищу;

- овощи и фрукты;
- здоровый образ жизни.

Здоровье — это самое ценное, что у нас есть. Можно сохранить здоровье, если правильно питаться.

Интересно, как ответил на этот вопрос директор школы? Лычёва Даша взяла интервью у Владимира Александровича Додонова.

— Что значит, по Вашему мнению, здоровое питание?

— Ни для кого не секрет, что нужно вести здоровый образ жизни. И здоровое питание является важнейшей его частью. В здоровый образ жизни также входят занятия спортом, питьевой режим, режим сна, но здоровое питание, несомненно, самая важная его часть.

— Владимир Александрович, какие созданы в нашей школе условия по организации питания учащихся?

— Всем известно, что с 1 сентября 2014 года питание в школе осуществляет частный предприниматель, но в договоре прописано, что условия здорового питания школьников должны соблюдаться.

В столовой у нас используется новое оборудование. В школе работают хорошие специалисты, а также теперь у нас новая организация питания, и я

считаю это хорошей идеей. Ведь если не сдал деньги на обед, можно перекусить здоровой пищей: салатом, йогуртом, соком.

Все знают, что качество воды в Урдоме плохое, и специально для этого ещё в старую школьную столовую мы закупили фильтр для воды, и её качество значительно

улучшилось, она соответствует всем нормам.

Единственное, что не очень хорошо, — это короткие перемены, на которых питаются ребята, и это связано с тем, что наша школа работает в две смены, мы не можем сделать перемены длиннее.

— Большое спасибо, Владимир Александрович, за интервью.

**Материал подготовили
Дарья Лычёва и
Татьяна Петровна Захарова**



КРУЖКИ ПО ИНТЕРЕСАМ

КРУЖОК РОБОТОТЕХНИКИ

В этом учебном году в нашей школе для учащихся 5–7 классов открылся кружок робототехники. Руководителями кружка являются учителя информатики Лидия Петровна Медведкова и Анастасия Николаевна Софронова.

В сентябре в нашу школу были закуплены комплекты робототехники LEGO MINDSTORMS Education EV3. В комплект входит микрокомпьютер, управляющий моторами и датчиками, детали LEGO Technic для создания огромного количества моделей. Ультразвуковой датчик позволяет определять наличие препятствий на пути робота, с помощью гироскопического датчика можно создавать балансирующего робота, также есть датчики цвета и касания.

Собранный робот представляет собой машину, которая движется по программе, созданной детьми. Кроме того, робот может издавать различные звуки: голоса животных, различные команды, ноты; способен показать различные эмоции: подмигнуть, улыбнуться, нахмуриться; может вывести на экран текст, введенный учащимися в специальный блок программы.

Учащимися уже выполнены первые групповые проекты: «Кольцевые автогонки», «Восьмёрка», «Разминирование», «Парковка».

Занятия по робототехнике позволяют ощутить волшебство в работе инженера. Ребята начинают чувствовать весь производственный цикл, который для них нов и интересен. Конечно же, с первого раза никогда ничего не работает, приходится дорабатывать, улучшать. Весь этот путь учащиеся проходят самостоятельно. И

на могут пройти курсы и получить удостоверение.

НАСТОЯЩАЯ ВОЛШЕБНИЦА

Ещё один новый кружок – «Рукоделие» – ведёт Миколенько Ольга Васильевна для 2–10 классов.

Ольга Васильевна вначале увлеклась плетением – затянуло, захотелось попробовать «Канзаши», делать куклы – получилось, стала выставлять свои работы на различных конкурсы. Работы всем очень понравились и даже занимали призовые места. Первые места получили поделки из бумажной лозы на Ивановской ярмарке, белка – символ Урдомы – в этом году на конкурсе «Золотая белка». На ярмарках и увидели работы Ольги Васильевны, пригласили поработать в школе, а она с радостью согласилась.

Работы, выполненные Ольгой Васильевной, вдохновляют на творчество, и дети с удовольствием посещают кружок. Младшие школьники из разноцветных ниток выполняют картины в рамочке из макарон, мастерят домовых с щечками и ручками из фасолинок, символизирующих здоровье и благополучие, красногрудых снегирей, совсем как настоящих, куклы – обереги... Девочки постарше делают цветы «Канзаши» из атласных лент. Старшеклассницы создают проектные работы, занимаются нитографией: полу-

ствовала в концертах, конкурсе «Звезда Востока». Когда переехала в Урдуму, работала в Урдомском Доме культуры.

В прошлом году Светлану Александровну попросили поставить на выпускной бал вальс для 11-х классов, она с огромным удовольствием согласилась. Результат понравился родителям, ученикам и учителям. Было решено, что танцевальный кружок в школе необходим, и Светлану Александровну пригласили поработать в школе. Согласилась без раздумий – очень велико было желание заниматься любимым делом!

Желающих научиться красиво танцевать оказалось много. Кружок посещают ребята со 2 по 11-й класс, а с нового года ещё и из первоклашек создают группу.

На начальном этапе ребята разучивают движения, а результатом долж-



как итог – получение знаний основ механики, конструирования, программирования.

Лидия Петровна Медведкова прошла курсы повышения квалификации по теме «Основы робототехники и микроэлектроники», и теперь наша школа является «Ресурсным центром института» Государственного автономного образовательного учреждения «Архангельский областной институт открытого образования», т.е. на базе нашей школы педагоги райо-

на статью постановка танца. На наш суд ребята представят их уже на новогодних праздниках: 4-ые классы исполнят «Танец разбойников», «Восточный», «Метелица», «Цыганский»; 9-е классы разучивают вальс на выпускной и хотят показать его на День Победы. Одиннадцатые классы свое новогоднее представление тоже решили сделать с элементами танца, но это пока секрет!

В рамках кадетского компонента в 10а классе Светлана Александровна ведёт обязательный предмет «Танцы», разучивает с ребятами танго и вальс.

Конечно, не сразу все получается, но Светлана Александровна отмечает, что важно найти к каждому подход, и тогда дети раскрепощаются и все начинает получаться. А главное – все хотят выступать на сцене!

Хорошо, когда увлечение и работа совпадают, а у Светланы Александровны так и случилось, поэтому и усталость после работы приятная!

*Страницу подготовили
Алёна Вусатюк, Катя Клечкина,
Елена Владимировна Дёмкина*

БУДЕМ ЖИТЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Здоровье - главное богатство. Когда мы здоровы, мы полны сил и энергии, нам все удается, мы успешны и веселы. Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек может начать приобретать еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят здоровью. К таким привычкам прежде все-

кументальных фильмов, предложены соцопросы. Итогом этой недели стал выпуск классных газет, посвященных указанным проблемам.

В 7а классе учащиеся сочиняли письма курильщику:

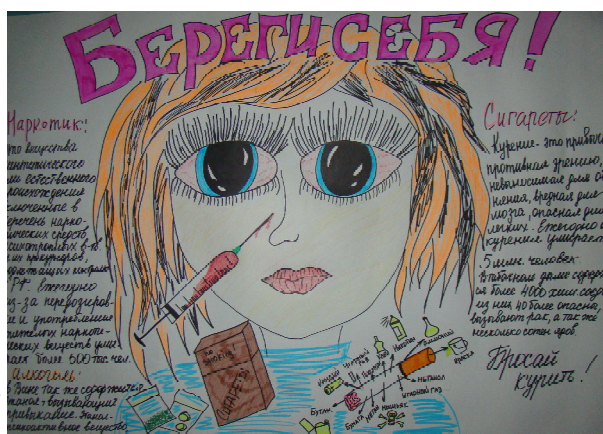
«Люди, если вы курите, откажитесь от сигарет! Не вредите своему здоровью! Если вы уже купили сигареты, выбросьте их в мусорку быстрее! Курильщик, знай, что курение потихоньку убивает тебя. Брось курить как можно быстрее! Твои будущие дети хотят быть здоровыми».

Пятиклассники придумали смешные четверостишия:

Как-то два снеговика
Накурились табака.

Там, где были их фигурки,
Нынче лужи да окурки.

Курильщики, конечно, обратили внимание на призыв в газете, которую выпустили ученики 5б класса: «Пора покончить с этой дурью! Позор и стыд тому, кто курит!»



Интересный и познавательный документальный фильм «Технология сплавивания» посмотрели учащиеся 9б класса, а потом высказали своё мнение:

-Не пейте никогда! Это портит вас и ваш организм!

-Лучше жить, чем пить.

-Жизнь дается одна, поэтому надо прожить ее с умом и без алкоголя.

Во многих классах были проведены соцопросы. Например, в 9б классе ответ на вопрос, есть ли вредные привычки у учеников, дал положительный результат: из 17 человек ответили «нет» - 11, «да» - 6. А это, значит, не так уж плохо. По данному опросу в 8а классе из 13 учащихся четверо уже пробовали курить.

Надеемся, что учащиеся, получив необходимые сведения о вредных привычках, задумаются о своем здоровье.

Елена Протас 11б



го надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков. Чем же привлекают ребят столь пагубные привязанности? Как избавиться от них? На эти вопросы помогла ответить проходившая в октябре у нас в школе неделя по профилактике вредных привычек, в рамках которой были проведены классные часы по теме «Вредные привычки, их влияние на здоровье», состоялся просмотр до-

ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ

Всем известна простая истина: чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом. В середине ноября учащиеся 5-6 классов приняли активное участие в спортивном мероприятии «Весёлые старты», которое организовала и провела Каханович Наталья Николаевна.

В весёлых состязаниях участвовало четыре команды, и каждая из них стремилась к победе. Задания были самые различные. Вот, например, всем очень понравился весёлый конкурс «Дедка с бабушкой», в котором мальчик переодевался в деду, а девочка - в бабу. Всё это нужно было делать очень быстро, чтобы добежать до финиша и крикнуть: «Я бабушка!», «Я дедка!» и передать эстафету другому. Также всем понравился конкурс «Скоростной»: участники бежали до стены в огромных ботинках, задевали её и изо всех сил старались быстрее вернуться к команде, не

потеряв при этом ботинки, чтобы передать эстафету другому. Наверное, в этот момент в спортзале не было ни



одного не смеющегося человека. Даже такой, казалось бы, простой конкурс, как прыжки через скакалку, тоже сопровождался смехом. А дальше нас ожидал бег с препятствиями. Необходи-

димо было обежать, не задев, сидящих на полу участников соревнований, причём сделать это нужно было на скорость, ведь если хочешь победить, нужно действовать очень быстро. Умение бегать показывали мы и в следующем конкурсе, но только передвигаться пришлось в валенках, а в них бежать намного труднее, ведь они большие, высокие, да и скользят. Последнее состязание - перетягиванию каната - знакомо всем, но для нас были посажены мягкие игрушки, и нужно было изо всех сил стараться перетянуть команду-соперницу, чтобы достать игрушки.

Но вот соревнования подошли к концу. Баллы подсчитаны, победители награждены грамотами. А я думаю, выиграли все, потому что получили заряд бодрости и веселья. Было очень весело! Не зря мероприятие назвали «Весёлые старты».

Кристина Курылёва 5б

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Перед каждым человеком рано или поздно встает вопрос о выборе профессии. Каждый человек должен иметь цели, должен стремиться реализовать себя в том, что его привлекает, и быть в этой деятельности результативным. К выбору профессии необходимо подходить очень серьезно и правильно, чтобы в дальнейшем не жалеть об этом.

Какой выбор можно считать правильным?

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МОГУ).

В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (НАДО).

Счастлирое совпадение трёх слагаемых правильного выбора - самый редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

В нашей газете мы открываем страницу, на которой о своём профессиональном выборе расскажут выпускники Урдомской средней школы.

Сегодня мы представляем профессию УЧИТЕЛЬ. В школе работают учителями по различным предметам много её питомцев. Слово выпускнице 2005 года Басаревой (Фокиной) Анне Сергеевне:

- Я преподаю в школе математику. Образование получила в Коряжемском филиале Поморского государ-

ственного института (теперь САФУ). На вступительных экзаменах сдавала ин-

математики. В чём я вижу преимущество профессии учителя по отношению к другим? На мой взгляд, оно в том, что эта профессия творческая, интересная, каждый день происходят новые открытия, много общения, скучать никогда не приходится.

А вообще, конечно, каждому своё. Поэтому я желаю нынешним выпускникам выбирать себе профессию по душе, тогда и учиться будет интереснее, легче и всё будет не зря.



Педагогическое образование можно получить в разных вузах страны:

- Ярославский государственный университет им. К.Д. Ушинского www.uspu.yar.ru

- Филиал Московского социально-гуманитарного института в г. Ярославле (Филиал МСГИ в г. Ярославле) www.msgi-yar.edu.ru

- Северный (Арктический) федеральный университет (г. Архангельск) www.agtu.ru

- Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (г. Санкт-Петербург)

- Институт специальной педагогики и психологии (г. Санкт-Петербург)

- Педагогический институт Сыктывкарского государственного университета

- Современная гуманитарная академия - Ухтинский филиал www.muh.ru

Интересующую вас информацию об этих и других учебных заведениях можно найти на сайте akademica.ru

Александра Бакаева 9б

форматику, математику и русский язык по результатам ЕГЭ. На базе института проводились подготовительные курсы по информатике. В этом учебном заведении можно было получить образование по таким специальностям: учитель математики и дополнительное образование информатика, психолог, менеджер, программист (прикладная математика), учитель географии.

Я выбрала именно эту профессию потому, что ещё в школе мне нравилась математика, нравилось помогать одноклассникам, объяснять им, как решать ту или иную задачу. Когда я узнала, что получить педагогическое образование можно недалеко от дома, решила поступать именно в Коряжемский филиал, да и к тому же из всех специальностей именно эта оказалась мне ближе всех. Я нисколько не жалею, что стала учителем

С ДНЕМ ВАРЕНЬЯ!

Надежду Анатольевну Протопопову
Людмилу Александровну Николаеву
Надежду Николаевну Родину
Ирину Николаевну Очкалас
Татьяну Владимировну Додонову
Татьяну Петровну Захарову
Лидию Владимировну Хлызову
Татьяну Никитичну Перфильеву
Любовь Григорьевну Бельцыну

10 лет исполнилось:

Юлии Крутовцовой

15 лет исполнилось:

Екатерине Левчук, Марии Байдиной,
Дмитрию Захарову, Вячеславу Зиновьеву

ПОЗДРАВЛЯЕМ
С ЮБИЛЕЕМ

Татьяну Владимировну
Пантюхину
и
Оксану Николаевну
Левчук!

*Жди мечты своей заветной
Исполнения, не старей,
Чтоб своей улыбкой светлой
Встретить каждый юбилей!*

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

МБОУ «Урдомская СОШ»

165721 п.Урдома Ленского района
Архангельской обл., ул.Ленина, 7.

Тел/факс: 8-(818-59)-66-679.

E-mail: urdoma-school@mail.ru

Газета выходит 1 раз в месяц.

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Корреспонденты: Дарья Лычёва, Кристина Курылёва, Алёна Вусатюк, Катя Клекина, Саша Бакаева, Лена Протас, Татьяна Петровна Захарова, Елена Владимировна Дёмкина. **Корректоры:** Татьяна Николаевна Каменева, Екатерина Владимировна Кибалина. **Фото предоставили** авторы и Анна Витальевна Брысина. **Верстальщик** – Наталья Николаевна Каханович.

