School НОВОСТИ
ГАЗЕТА Урдомской средней школы
НОЯБРЬ 2020

# ПДД ЗНАЕМ И ИХ СОБЛЮДАЕМ

Лэпбук изготовлен учеником 3б класса Владиславом Харитонова

На протяжении всей жизни мы каждый день выходим на улицу и становимся участниками дорожного движения. Любое движение на дороге должно подчиняться правилам.

Участники движения – пешеход и водитель транспорта. Поговорим о пешеходах.

Начнем с того, кто такой пешеход? Пешеход – это участник дорожного движения, передвигающийся не на транспорте. Если бы не было прописанных, строго определенных правил, представьте, какой хаос бы творился! Все ходили бы, где им захочется, в неположенных и опасных местах, мешали бы своими действиями движению транспорта. Вот, чтобы такого беспредела не было, существуют правила: переходить дорогу только в положенных местах, идти по правильной стороне, быть внимательным на дороге.

Нужно понимать, что правила дорожного движения важны для всех, будь ты пешеход или водитель!

*Кобычева Ксения 8в*

Ученики 4б класса провели интересную игру по ПДД

Все мы любим ездить на велосипедах. Но в нашем поселке многие велосипедисты нарушают правила. Хочу вам напомнить, что

ездить на велосипеде по дороге можно только с 14 лет;

велосипедист должен надеть специальное обмундирование: наколенники, налокотники, перчатки, шлем;

при движении в темноте на велосипеде должны гореть фонари спереди и сзади, должны быть светоотражатели;

На велосипеде должны быть исправны тормоза.

В городе на велосипеде можно передвигаться по специальным велосипедным дорожкам.

По дороге ехать нужно по правой стороне.

При повороте нужно обязательно подавать сигналы рукой.

Берегите себя! Будьте внимательны!

*Ячменев Александр 8в*

Ученицы 6 г класса подготовили для младших школьников плакат с ребусами по ПДД

***

Если светофор сломался,
Регулировщик вам поможет –
Он жезлом покажет дорогу
И остановит жезлом прохожих.
Регулировщик в форме стоит,
Всем участникам он говорит:
- Едьте смелее,
не стойте напрасно,
Ведь на дороге все безопасно!

*Галин Игорь 8в*

## ЧТО ТАКОЕ ГТО И ЗАЧЕМ ОНО НУЖНО?

ГТО («Готов к труду и обороне») – это программа физкультурной подготовки, которая была создана в СССР в 1931 году и существовала до 1991 года. В 2014 году президент подписал указ о ее возрождении. Выполнять нормативы могут жители в возрасте от 6 лет и старше. Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп. Нормативы и количество испытаний меняются в зависимости от пола и возраста жителей. Например, проверить туристические навыки можно с 11 до 59 лет, а пройти испытания по самообороне без оружия только с 13 до 29 лет. Результаты различаются по возрастным группам (ступеням): 1 -5 ступени для школьников (1 ступень – 6-8 лет, 2 ступень - 9-10 лет, 3 ступень - 11-12 лет, 4 ступень - 13-15 лет, 5 ступень - 16-17 лет); 6-11 ступени для мужчин и женщин (6 ступень – 18-29 лет, 7 ступень – 30-39 лет, 8 ступень – 40-49 лет, 9 ступень– 50-59 лет, 10 ступень – 60-69 лет, 11 ступень – 70+).

Виды испытаний предложены разные: бег, подтягивание или сгибание-разгибание рук, наклон вперед, прыжки в длину, поднимание туловища, метание спортивного снаряда, бег на лыжах или кросс по пересеченной местности, плавание, стрельба из пневматической винтовки, туристический поход, самозащита без оружия.

Чтобы выполнить нормативы ГТО, нужно зарегистрироваться на сайте. Каждому участнику присваивается личный уникальный идентификационный номер - УИН. Заявку на выполнение испытаний можно подать в электронном виде или непосредственно в центре тестирования. Для допуска к испытаниям необходимо предоставить удостоверение личности и медицинский допуск от врача.

ГТО нужно для улучшения физической подготовки и в целом развития массового спорта. Имеющие золотой знак ГТО могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в ВУЗ.

*Иван и Сергей Еремины*

## ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ВИДЫ СПОРТА?

**В нашей школе можно заниматься разыми видами спорта, например, бегом, волейболом, баскетболом, бегом на лыжах, футболом, хоккеем и бадминтоном и т.д. Каждый из видов спорта приносит свою пользу здоровью человека.**

Бег очень полезен для здоровья, и это его основное назначение. Он укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, является профилактикой заболеваний сердца и легких.

Лыжные прогулки полезны в первую очередь тем, что активно тренируют мышцы. Занятия на лыжах закаливают и укрепляют иммунитет, улучшают состояние нервной системы, помогают избавиться от бессонницы, повышают тонус сердца и сосудов, способствуют борьбе со стрессами.

Человек, играющий в баскетбол, выполняет прыжки, резкие броски и пробежки, нагрузка приходится на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. После тренировок спортсмены становятся выносливее и развивают боковое зрение.

Волейбол закаляет и укрепляет организм, а также значительно повышает выносливость. Также волейбол отлично улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, положительно влияет на легкие и дыхательную систему.

Во время водного поло спортсмены постоянно держатся на плаву и совершают огромное количество разнообразных игровых движений, что является прекрасной тренировкой для всех групп мышц, особенно для спины и живота.

Бадминтон способствует улучшению сердечно-легочной функции. Укрепляет сердечные мышцы. Люди с уже существующими болезнями могут играть и улучшать свое здоровье без медицинских аппаратов.

Футбол — это спортивная игра, вид спорта, который укрепляет иммунитет, ловкость рук и ног, силу. Футбол распространён как в Европе, так и в других странах.

Хоккей — вид спорта, который повышает энергичность, скорость, ловкость и силу. Хоккей распространён в Канаде, России, Мексике и в других странах.

Велокросс делает человека сильнее, разумнее, а главное, тренирует его сердечно-сосудистую систему. Катание на велосипеде позволяет эффективней использовать кислород и накачивать мышцы рук и ног.

Есть много видов спорта и разных спортивных упражнений, которые приносят пользу организму человека. Но все хорошо в меру. Надо только обязательно уделять время занятиям спортом и заботиться о своем здоровье.

*Сергей Еремин,*
*Иван Еремин,*
*Игорь Галин*

## БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Правила дорожного движения должны знать все, чтобы не создавать проблемы на дорогах. Если бы все люди относились к правилам дорожного движения серьёзно, то меньше было бы несчастных случаев. А ведь все элементарно и просто: надо быть собранным всегда. Не зря придумали пословицу «Поспешишь - людей насмешишь!».

На дорогах не надо торопиться, тогда не будет проблем. Водителям нужно пропускать пешеходов на переходе. Нельзя разговаривать по телефону за рулём, слушать музыку в наушниках, когда едешь на велосипеде, потому что можешь не услышать приближающийся автомобиль. Пересекать пешеходный переход велосипедистам можно только пешком. Водители и пешеходы, будьте внимательны и осторожны на дорогах! Берегите себя и других.

*Валерия Лосева,*
*Надежда Митрошина*

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: Александр Ячменев, Ксения Кобычева, Валерия Лосева, Надежда Митрошина, Сергей Еремин, Иван Еремин, Игорь Галин, Ирина Максимовна Попова, Наталья Николаевна Каханович, Юлия Викторовна Сбоева.

School НОВОСТИ
ГАЗЕТА Урдомской средней школы
НОЯБРЬ 2020

## Я СТУДЕНТ!

В 2018 году я закончил 11 классов МБОУ «УСШ». Сдал хорошо ЕГЭ и подал документы для поступления в несколько вузов.

Еще в школе задумал поступать в ЯГТУ (Ярославский государственный технический университет) по направлению “Информационные системы и технологии». Летом мы с родителями съездили в Ярославль, познакомились с университетом, посмотрели общежитие. Мне все понравилось.

У ЯГТУ есть целый студенческий городок: пять общежитий, столовая, прачечная, стадион и своя автошкола.

В августе я узнал, что прошёл по баллам и поступил бесплатно. В сентябре заселился в общежитие и стал учиться.

В университете для студентов проводили и проводят много мероприятий и конкурсов, и самые интересные (в которых я поучаствовал) - это «Посвящение в первокурсники» и танцевальный конкурс «Стартин». Ещё на первом курсе мы ездили на базу отдыха за город, где для нас была подготовлена программа.

Перед поступлением в университет у меня была мечта получить водительское удостоверение. Когда поступил в ЯГТУ, узнал, что в нём есть своя автошкола. Я сразу подал документы, сдал все экзамены и получил водительское удостоверение. Родители подарили мне машину, и теперь моё любимое занятие - в свободное время ездить на машине.

Я уже на третьем курсе, люблю учиться, и мне нравится моя будущая профессия.

*Артём Журавлёв,*
*выпускник МБОУ «УСШ»*

## ВОТ И ПРОШЛА ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ

**Вот и прошла первая четверть. Мы решили узнать, какое настроение у самых маленьких учеников-первоклассников, и провели опрос .**

**Вопросы были следующие:**

- Хотели ли Вы школу, когда были в садике? Почему?
- Изменилось ли Ваше мнение о школе?
- Как прошла 1 четверть? Было ли сложно Вам?
- Ваш любимый предмет в школе? Почему он Вам нравится?
- Чем Вы занимаетесь на перемене?

**Дарина Иванова, 1б класс:**

- В школу очень хотела. Хотела научиться писать, узнать много нового. Мнение о школе не изменилось. Первая четверть прошла хорошо. Нас научили писать письменные буквы (предложения). Учиться было легко. Мои любимые предметы - русский язык и литература. Мне они нравятся, потому что я люблю читать и писать. На перемене я готовлюсь к следующему уроку, а потом играю с одноклассниками.

**Анна Кокшарова, 1б класс:**

- В школу очень хотела, потому что там не надо спать и потому что там научат писать, решать примеры и задачи. Первая четверть прошла хорошо, было весело и интересно. Очень нравится Галина Васильевна. Она добрая. Учиться легко. Мой любимый предмет – азбука, мне нравится писать. А на переменах мы бегаем и рисуем.

**Полина Тарасова, 1б класс:**

- В школу очень хотела, потому что в школе не надо спать, можно рано уходить, гулять. Первая четверть прошла хорошо, было легко учиться. Из предметов мне очень нравится русский язык, мы изучаем письменные буквы, я люблю их писать. На переменах мы играем, рисуем, бегаем.

***Саша Делимова, 1б класс:***

- В школу я хотела, потому что надоело спать в садике. В первой четверти было легко учиться. На уроках очень нравится писать. На переменах рисую и играю с подружками.

**Наши первоклассники полны оптимизма и решимости учиться только на «отлично»!**

*Над материалом работали*
*Диана Булаткина и*
*Диана Смолокурова*

## ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СМЕХА

О лечении смехом теперь говорят серьезно, и ученым есть, что возразить скептикам, считающим, что это миф.

Многочисленные свидетельства из различных клинических и экспериментальных исследований доказывают, что смех может снизить уровень глюкозы в крови и уровень кровяного давления.

Оказывается, что тридцать минут смеха в день существенно улучшают показатели работы организма. А это значит, что весёлые люди живут дольше.

Регулярный смех положительно влияет на качество сна, защищает организм от стресса, нормализует работу печени, сердца и легких.

Смех - прекрасное средство для борьбы с лишним весом. Как утверждают ученые, всего 15 минут смеха в день способны заменить 30 минут занятий спортом трижды в неделю.

Смех – отличный способ расслабиться и отдохнуть.

Пять минут здорового смеха заменяют 30-40 минут сна. Поэтому если хотите отдохнуть после трудного рабочего дня, посмотрите хорошую комедию.

Смех не только не может быть причиной появления морщин, но еще и является профилактикой дряблости и провисания мышц. Как утверждают ученые, смех укрепляет мышцы на лице и делает кожу более упругой и молодой.

Норман Казинс страдал от редкой болезни костей. Когда врачи опустили руки, Казинс закрылся в комнате и окунулся в мир комедий, которые он смотрел с утра до вечера. Через несколько дней непрерывного смеха его перестала мучить боль. С тех пор в США и Европе стали изучать влияние смеха на здоровье.

**Так что смейтесь на здоровье!**

*Иван и Сергей Еремины*

## СОРТИРУЕТЕ ЛИ ВЫ МУСОР?

**Мусор – огромная беда современного мира, проблема экологии. Люди выбрасывают тонны отходов, загрязняющих атмосферу и почву, убивающих всё живое. Если не начать решать эту проблему, то через несколько десятков лет мир захлебнётся мусором.**

**Сортируют ли урдомские ребята отходы? Мы не только сами ответили на эти вопросы, но и попросили своих одноклассников сделать это максимально честно.**

**Надежда Митрошина:**

- В моей семье сортируют мусор. Всю бумагу мы сжигаем, пластик и железо сдаём в пункт приёма, а пищевые отходы сваливаем в компостную яму. Мусор надо обязательно сортировать, чтобы не загрязнять природу.

**Валерия Лосева:**

- Я сортирую мусор. Пластик, бумагу, картон, батарейки сдаём. Таким образом, я сохраняю окружающий мир в чистоте.

**Таисия Щёкина:**

- Мы сортируем мусор. Пищевые отходы – в компостную яму. А пластиком занимается папа.

Люди должны заботиться об окружающей среде!

**Егор Пустынный:**

- Да, я сортирую мусор. Стекло, бумага, железо - всё отдельно. Сортировать мусор нужно. Мир будет чище, лучше!

*Над материалом работали Надежда Митрошина, Валерия Лосева 7 в класс*

## БУМАЖНОЕ ВОЛШЕБСТВО

Недавно я была на очередном занятии кружка, где ребята изготавливают игрушки, предметы интерьера из папье-маше. Этот вид рукоделия нравится многим детям.

Изделия получаются из смеси бумаги (картона) и клея. Существует много способов выполнения таких поделок, рецептов приготовления бумажной массы. Ребята на занятиях учатся изготавливать карандашницы, шкатулки, игрушки, интерьерные украшения и другие красивые и полезные вещи. Иногда ребята и Зоя Михайловна, руководитель объединения, соединяют технику папье-маше с паперкрафтом, бумажным моделированием. Изделия получаются ещё более удивительными и интересными.

Мне очень нравится заниматься папье-маше, ходить на занятия к Зое Михайловне.

*Дина Сбоева 4в*

**НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:** Артём Журавлёв, Диана Булаткина, Диана Смолокурова, Дина Сбоева, Валерия Лосева, Надежда Митрошина, Сергей Еремин, Иван Еремин, Галина Васильевна Журавлёва, Ирина Максимовна Попова, Наталья Николаевна Каханович, Юлия Викторовна Сбоева.