

КЛЮЧА К ТВОИМ ПОБЕДАМ



Главная
тема номера:

ЗДОРОВЬЕ

Школьная газета № 2

Декабрь 2023

Представь, что ты видишь маленький росток дерева, по которому сложно определить, какие плоды будут на нем. Но когда дерево вырастет, это станет понятно.

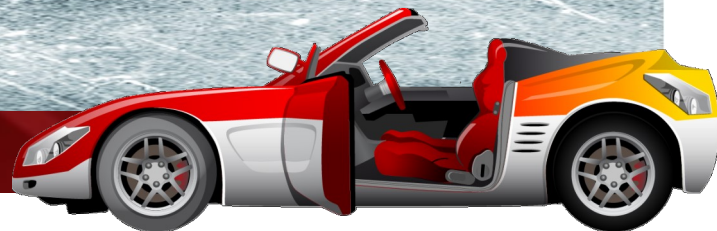
Многие выдающиеся люди в молодости тоже не знали, кем они станут и чего добьются. Но объединяло их одно – они прикладывали усилия для постоянного развития. «Как развивать себя?» - спросите вы. Оказывается, есть 4 ключа для успеха в жизни любого человека.

Жизнь каждого человека состоит из четырех сфер:
Физической – это наше здоровье,
Социальной – отношения с окружающими,
Интеллектуальной – образование,
Духовной – наш внутренний мир, жизненные ценности.

Это как 4 колеса у автомобиля. Если хоть какое-то колесо неисправно, то машина не сможет исправно ехать.

Этот номер газеты будет посвящен первому ключу к нашим победам – это физическое развитие.

Продолжение на стр.2-3



В преддверии самого прекрасного, волшебного, всеми желанного праздника зимы – Нового года, хочется задать вопрос:

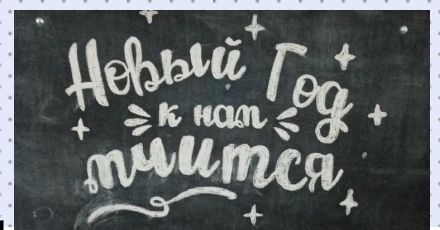
«А у вас новогоднее настроение?» Если по какой – то причине это не так, то волонтеры школы предлагают 5 идей как поднять новогоднее настроение!

С НОВЫМ
ГОДОМ!



1. Подарите друзьям открытки, сделанные своими руками.
2. Выучите или сочините новогоднюю песню. Включайте новогодние и рождественские песни дома, в телефоне.
3. Испеките печенье или что-то вкусненькое. Конечно, это нужно делать вместе со взрослыми и под их контролем!
4. Установите новогодние обои на телефон и компьютер.
5. Напишите письмо Деду Морозу! У Деда Мороза есть своя почта. И адрес свой есть:

162390, Россия, Вологодская область, Великий Устюг, Почта Деда Мороза. Особых правил нет. Просто напишите письмо, приклейте марки и бросьте в почтовый ящик. А дальше ждите чуда. Вдруг Дед Мороз и письмо прочтёт, и желание исполнит?





1 КЛЮЧ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

ПЕРВЫЙ КЛЮЧ - ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.

Вот что для этого можно делать:

1. Избегать того, что нас отравляет: алкоголь, табак, другие наркотики

2. Давать себе физические нагрузки, например, заниматься бегом, упражнениями на турниках

3. Отдыхать и восстанавливаться: ложиться спать до десяти часов вечера, чтобы организм полноценно восстановился

Наше тело – удивительная машина!

И, если уделять внимание здоровью, оно будет прекрасно нам служить. У нас будет много энергии для достижений в разных областях жизни: в учебе, творчестве, в профессиональной деятельности.

Но если не уделять ему время, то в итоге мы вообще не сможем ничего сделать.

Представь, ты участвуешь в очень важном проекте. Но из-за того, что ты в последнее время не следил за питанием, в самый ответственный момент у тебя «скрутило живот»... Тут же все твои важные дела отойдут на второй план.

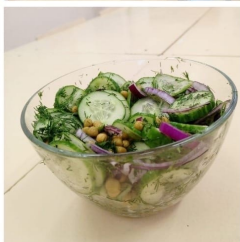
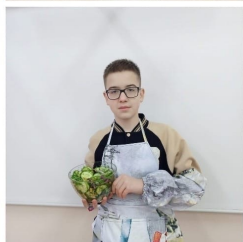
Три основных составляющих здорового тела:

- правильное питание
- своевременный отдых
- физические нагрузки

В школе большое внимание уделяется физическому развитию учащихся. Надо просто быть прилежным и выполнять то, чему нас учат и не лениться!

Правильное питание - залог здоровья и успеха!

12 декабря для учеников начальной школы классные руководители провели классные часы по теме «Режим питания», а ученики средних и старших классов беседовали на тему «Предотвращение сахарного диабета».



Под руководством учителя технологии Оксаны Витальевны ученики старших классов приготовили полезный салат и вкусную пиццу. в составе которых, содержатся те продукты, которые разрешены при сахарном диабете.

Ребята с большим удовольствием все делали сами и наслаждались результатом своей работы.



Ученики начальной школы поучаствовали в игре – викторине «Знатоки правильного питания». Ребята отгадывали загадки, отвечали на вопросы по темам: здоровая еда, режим питания, личная гигиена, здоровый образ жизни. По окончании викторины все участники получили "витаминные" подарки. 5-9 классы участвовали в квесте. Это было увлекательно!



В рамках проекта «Спортивные выходные» Движения Первых состоялся товарищеский волейбольный матч между командами учеников и учителей.

Несмотря на общую дружелюбную атмосферу, на площадке царил дух здорового соперничества, никто не хотел уступать. Каждый момент игры был непредсказуем и эмоционален.

В упорной борьбе, победу одержала сборная учителей:

**Светлана Юрьевна,
Светлана Николаевна,
Юлия Валерьевна,
Кристина Викторовна,
Денис Валерьевич,
Маргарита Валентиновна!**

25 ноября 2023 года самые спортивные ученики школы посетили «Олимпийский урок» в рамках спортивно-образовательного проекта Олимпийского комитета России – «Олимпийский патруль». Звезды российского спорта - Татьяна Иванова, «серебряный» призёр зимних Олимпийских игр 2014 года в эстафете, «бронзовый» призёр Олимпийских игр в Пекине 2022 года по санному спорту Татьяна Логунова, двукратная Олимпийская чемпионка по фехтованию, двукратная чемпионка мира и 4-кратная чемпионка Европы, Вице-президент Российского союза спортсменов, поделились своим опытом, познакомили ребят с главными олимпийскими ценностями, рассказали о перспективах отечественного спорта.

Завершился день интеллектуальной игрой «Олимпийский квиз», в рамках которой дети ответили на вопросы, связанные с Олимпийскими играми.

По итогам конкурса победители получили памятные сувениры от Олимпийского комитета России.



23 ноября команда 8-а класса: Недомолкины Артемий и Платон, Захаров Никита, Гончарова Рада, Селемнева Софья под руководством педагога – психолога Елоевой Анны Валерьевны приняли участие в районной профориентационной игре "Фейерверк профессий", которая прошла на базе МОУ СШ №24. В игре приняли участие 11 команд. Ребята 8-9 классов продемонстрировали свои знания о мире профессий. Ребята нашей школы показала слаженную командную работу. **Результатом игры стало 1 место!**



4 ноября ребята 6-а класса вместе с классным руководителем Брыкалиной Оксаной Витальевной приняли участие в районном конкурсе агиткоманд 2023 «Сделай правильный выбор». По результатам конкурса наши ребята заняли почётное 2 место !



Спасибо вам за ваш выбор, жизненную позицию, труд и творчество! Желаем дальнейших успехов и творческих достижений!

**Будь первым, активным и прилежным!
И однажды обязательно придет победа в твою жизнь!**



7 декабря на базе Волгоградского Государственного аграрного университета прошла **Конференция местного отделения «Движение Первых»** городского округа города-героя Волгограда. Образовательные учреждения Кировского района Волгограда приняли активное участие. Представителями МОУОШ59 стали ученица 9-а класса **Мария Чернухина** и ученик 7-а класса **Кирилл Жарков**. В рамках конференции были рассмотрены вопросы итоговых достижений первичных отделений в течении 2023 года и планы на будущее. Представлены кандидатуры обучающихся для формирования делегации на региональную конференцию Движения первых и Всероссийский Съезд в 2024 году.

День Конституции Российской Федерации, который отмечается ежегодно 12 декабря, — одна из значимых памятных дат российского государства.

Конституция — основной закон государства, является ядром всей правовой системы России и определяет смысл и содержание других законов.

Учащиеся МОУОШ59 **Ангелина Саввина**, **Полина Хамитова** приняли участие в празднике и получили свои первые паспорта в рамках Всероссийского проекта Движения Первых «Мы — граждане России»

