6+

7 ШКОЛЯ

перемена

информационный школьный журнал

№5 ФЕВРАЛЬ 2022

7 школа перемена

информационный школьный журнал

СЛОВО РЕДАКТОРА

В нём вы познакомитесь с основным составом нашего информационного школьного журнала! Появится много нового и интересного. Желаю вам приятного чтения.

Ева Тельнова 10 Б

Дорогие читатели! Вот и наступил последний месяц календарной зимы. А это значит, что весна уже близко! Время, когда солнце будет дарить нам свои теплые лучи, а вокруг всё будет зелено. Помимо погоды, весна нам готовит выпускные экзамены для 9 и 11 классов. Хочется пожелать им удачи, успехов, сил, спокойствия, терпения и никогда не сдаваться! Мы в вас верим, вы справитесь!
Февраль будет насыщенным. Этот месяц будет военно-патриотическим, следовательно готовит нам много интересных мероприятий и конкурсов.
Также, 23 февраля - День Защитника Отечества, когда мы поздравляем наших мужчин с этим замечательным праздником!
В этот же месяц отмечается ещё один немаловажный праздник - День Святого Валентина.
Когда дарят валентинки и признаются в любви.
Плюс ко всему этот выпуск особенный!

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

Ева Тельнова - главный редактор
Ксения Трушова - фотограф
Денис Буйдалин - журналист
Ксения Терещенко - журналист
Соня Сафонова - журналист
Ева Тельнова, О.В. Трушова - вёрстка журнала
О.В. Трушова - куратор проекта

АНОНС:

**** Советы нашим выпускникам от директора школы №7 Ирины Валерьевны Тлехас***
**** Кто такие волонтёры, чем они занимаются и как можно присоединиться к волонтёрскому движению в нашей школе?***
**** Является ли сахар наркотиком?***
**** Военно-спортивные новости***
**** Инноватика***
**** Безопасность***
**** Занимательная страничка от самых юных школьников***
**** В здоровом теле здоровый дух, рубрика о здоровых привычках и наш взгляд на “элексир молодости”***

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

Ирина Валерьевна Тлехас - директор

Слово «экзамен» в переводе с латинского языка обозначает «испытание».

Чтобы ни происходило с системами образования, сколько бы не появлялось новых технологий, как бы не менялись люди, сменяя одно поколение за другим, экзамены продолжают оставаться испытанием.

Советы нашим выпускникам (11 и 9 классам):

Как подготовиться к сдаче экзаменов.

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти.

Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда идеальные, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы.

Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы.

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться.

Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время.

Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену!

Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Дорогие ребята – выпускники! Несмотря ни на что мы, школа, ценим вас, верим в вас, гордимся вами!!!

Пусть никакие переживания и эмоции не помешают достичь поставленной цели. Пусть память не подведет в самый ответственный момент. Пусть мысли и слова строятся в нужном порядке, а мысли текут рекой. Желаю вам только удачи, и, как говорят, «ни пуха, ни пера»!

#КОМАНДА7Я

Ксения Трушова 10 Б

Кто такие волонтёры, чем они занимаются и как можно присоединиться к волонтёрскому движению в нашей школе.

В нашей стране волонтёрство является очень развитым направлением и на законодательном уровне существует такой праздник, как День Волонтёра, который обычно отмечается 5 декабря.

Волонтёр – это человек, выполняющий общественно-полезную деятельность на безвозмездных началах.

В голове сразу рисуется картинка идеальных ребят, аккуратно одетых и организованно высаживающих кустарники, да? Но не волнуйся. Волонтёром может стать каждый! Не важно, кем ты хочешь стать или на какие отметки учишься. Самое главное – это твоё желание и энтузиазм.

Волонтёрская деятельность охватывает широкий круг вещей, в которых необходима помощь и участие. Существует событийное волонтёрство, эко-волонтёрство, инклюзивное волонтёрство, культурное и многие другие. Каждый вид имеет свои особенности и требует специальной подготовки. Об этом мы поговорим в следующих статьях.

И вот, ты горишь энергией, хочешь помогать людям. Куда бежать? Как попасть в волонтёрское объединение, а не заниматься самодеятельностью?

В нашей школе существует волонтёрский отряд «7Я». Он делится на три группы по возрасту: в группе «Добрая скорая помощь» состоят волонтёры с первого по пятый класс, «Добрыня» принимает к себе участников с пятого по седьмой класс и группа «ВолонтёрствО» предназначена для ребят старшего звена (8-11 класс). Информацию об отряде и этих группах можно найти на сайте школы или в сообществе «ВКонтакте» под названием «„До и после уроков“ МОБУ СОШ №7 города Сочи».

У каждого участника волонтёрского движения «7Я» есть своя причина, по которой они решили стать волонтёрами. Кто-то искренне желает помогать людям и менять жизнь к лучшему. Кто-то желает получить дополнительные (и заветные) баллы для ЕГЭ (ведь в зависимости от ВУЗа можно получить до четырёх баллов!).

А вот история Аллы Клюкиной президента нашей школы, о её пути становления как волонтёра.

Почему ты решила стать волонтером?

Алла К.: Деятельность в волонтерском отряде «7Я» я начала с этого года.

Это направление было для меня очень интересным и чем-то новым. Мне предложили стать волонтёром и я, конечно, согласилась. Волонтерство было всегда возможностью лучше узнать героев моего города и познакомиться с ветеранами. Так же это воспитывает определённые качества, которые в дальнейшем помогут в различных жизненных ситуациях. Волонтерство помогает найти новые знакомства, воспитать силу воли.

По твоему мнению, волонтерство - тяжёлый труд?

Алла К.: Мне кажется, что любая деятельность это определённые усилия, которые мы прикладываем для достижения своих целей. Другой вопрос, а тяжёлый ли этот труд? По моему мнению, нет. Волонтерство ассоциируется у меня с помощью пожилым людям, с ограниченными возможностями, которые не имеют возможности позаботиться о себе, но именно мы сможем помочь им. Да, возникают определённые трудности с организацией различных видов мероприятий, сбора документов и сплочения коллектива, но это первое время.

Что бы ты хотела посоветовать ребятам, которые хотят заняться волонтерством?

Алла К.: В первую очередь, это определиться с тем, а правда ли для тебя это будет важным делом, на которое ты сможешь уделить столько времени, сколько потребуется. Мне кажется, это самое важное. Ведь, без собственного желания ничего не сможет получиться.

Во-вторых, расстановка приоритетов. Волонтер должен сам понять, что ему будет важнее. Если же ему будут важнее различные игры, друзья и тому подобное, то стоит задуматься. Я не говорю про то, что волонтёрству нужно уделять все своё время, нет. Я говорю о том, что любому делу, которым ты хочешь заняться, нужно уделять время, и чем больше будет этого выделенного времени, тем большего успеха ты сможешь добиться!

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Денис Буйдалин 10 Б

В дебютном выпуске рубрики я решил рассказать вам о привычках. Конечно, вы и так все о них знаете, но я решил преподнести вам свой взгляд на эту тему. Как вы считаете, большую ли роль они занимают в вашей жизни? Я говорю не о вредных привычках. Я говорю обо всех ваших условных рефлексах, установках и так далее. Кто-то считает, что эти установки не сильно влияют на нашу жизнь, но я скажу вам обратное. Человеческая жизнь на 80 процентов состоит из каких-либо установок! Вы встаете, чистите зубы-привычка. Вы приходите со школы и убираете школьную одежду в шкаф-привычка. Если вы поели и не убрали за собой посуду, то ЭТО ТОЖЕ ПРИВЫЧКА! Хотя, последнее скорее привычка-паразит. Исходя из этого можно понять, что для того что бы повысить качество вашей жизни, вам нужно выработать ПРАВИЛЬНЫЕ привычки. Вероятно, вы слышали, что они вырабатываются за 21 день? Тогда постарайтесь привить себе полезные привычки, и увидите, как ваша жизнь измениться к лучшему!

К числу установок, которые я советую выработать в первую очередь относится следующее:

1) Стакан воды с утра

2) Утренняя зарядка

3) Чтение полезной литературы

Стакан воды. Стимулирует всю пищеварительную систему, улучшает иммунитет, кроме того, наш мозг на 80% состоит из воды. И она нужна ему для нормального функционирования.

Утренняя зарядка. Тут все просто. Это помогает быстрее проснутся, поддерживать тело в тонусе. К примеру, каждое утро я отжимаюсь и делаю небольшую растяжку. Это сразу придает бодрости и энергии.
Голова начинает лучше работать.

Чтение полезной литературы. Развивать мышцы мало. Нужно развивать и мозг. Если вы будете каждый день читать правильные книги, то эта привычка подарит вам уйму полезных знаний.

И это только начало! Выработав их, вы уже будете обладать опытом, чтобы выработать условные рефлексы и установки, которые нужны вам. Дерзайте!

Надеюсь, что этот выпуск рубрики помог кому-либо улучшить свою жизнь. Спасибо за внимание, и помните, что жить счастливо это тоже привычка!

ВОЕННО-СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

Открытие месяца военно-патриотической работы 21 января состоялось торжественное открытие месяца военно – патриотической работы в рамках ежегодного конкурса имени Г.К. Жукова. Мероприятие прошло с соблюдением всех антиCOVID мер.

уборка памятников, просмотр фильмов посвященных военной тематике, соревнования по разбору АК-74.

В рамках краевого конкурса оборонно-массовой и военно-патриотической работы памяти маршала Жукова Г. К. сегодня состоялось военнонизированное мероприятие для 5 "Д" класса.

Обеспечение преемственности поколений и содействие формированию у детей духовно-патриотических ценностей, а также уважение к старшему поколению это основная цель подобных событий.

Мероприятие в форме игры и личного соревнования, классу очень понравилось. Помощь в организации оказал волонтерский отряд нашей школы.

На февраль запланировано большое количество интересных мероприятий спортивные соревнования в классах,

Соня Сафонова 8 А

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ САХАР НАРКОТИКОМ?

Сахар – это то, что мы знаем, видим и употребляем почти каждый день, а так же сахар — это распространённый продовольственный товар. Основной компонент сахара — сахароза. Но кроме неё продукт может содержать различ-ные примеси. В белом сахаре допускается их содержание до 0,25 %, в рафинированном — до 0,1 %. Это можно так сказать рутинный продукт, без использо-вания которого многие люди не представляют свою жизнь. Но учен-ные считают, что сахар является наркотиком! Почему? Он не запрещен, находится в **с**вободном доступе и употребляется всеми?! Ну как? Моя статья уже не кажется такой нудной? Хотите узнать истину? Тогда давайте разбираться.

Наркотики и алкоголь вызывают в нашем организме всплеск так называемого дофамина, который в свою очередь вызывает тягу, по другому зависимость. Сахар тоже имеет дофамин, но не в таком большом количестве. При этом он тоже вы-зывает зависимость, но по мнению ученых , избавится от нее намного легче чем от зависимости наркотический препаратов или алкоголя.

Помимо зависимости, сахар, как мы уже узнали, достаточно калорийный и вызывает повышение сахара, то есть глюкозы, в крови человека. Человек заболевает сахарным диабетом. Основными симптомами которого являются: тяжесть в голове, усталость, быстрая утомляемость, нарушение внимания, чуть позже появляется катаракта или помутнение хрусталика глаза, ухудшается зрение.

К сожалению, на данный момент во всем мире с ним живут около 350 миллионов человек, а это примерно 6% взрослого населения земного шара. Минздрав России как и любой минздрав других стран . уделяется большое внимание развитию инновационных технологий в борьбе с распространением сахарного диабета.

Но как бы правительство и медики не старались, число людей в таблицах заболевших сахарным диабетом только увеличивает. Самое большое количество людей с диабетом (41 миллион) живет в Индии. Это 6% взрослого населения страны. Если мы не станем что-либо делать с этой пока «маленькой» проблемой, то в скором времени она превратиться в глобальную проблему человечества. А чтобы предотвратить и хоть как то помочь себе и другим, пропагандируя и подавая пример здорового образа жиз-ни, достаточно просто отказаться от большой дозы сахара, заниматься спортом или активностями, и конечно соблюдать суточную норму воды (8-10 стаканов). Видите? Все очень просто.

Надеюсь, моя статья была полезной и заставила задуматься. Меняйтесь в лучшую сторону вместе с нашим журналом, живите качественной жизнью.

#ИННОВАТИКА

Ксения Терещенко 6 Е

Говоря о модернизации школьного образования, я имею в виду процессы инноватики. Система инновационной методической работы, построенная на основе модели, предложенной в данных методических рекомендациях, поможет повысить уровень предоставляемых услуг в образовательных учреждениях, повысить профессиональную компетентность работающих педагогов, включить большинство педагогов в инновационную педагогическую деятельность.

Я взяла интервью у Заместителя директора по учебно-методической работе нашей школы Александра Александровича Куликова, чтобы пояснить читателям, как иноватика приживается в нашей школе.

Чем гордитесь за столько лет работы в разных школах?

А.А.: Приходя на новое место работы, мной всегда отлаживается система, доверенной мне специализации. Всё работает слаженно, как часы. Ну и после моего ухода со школы, данная система остается и живет.

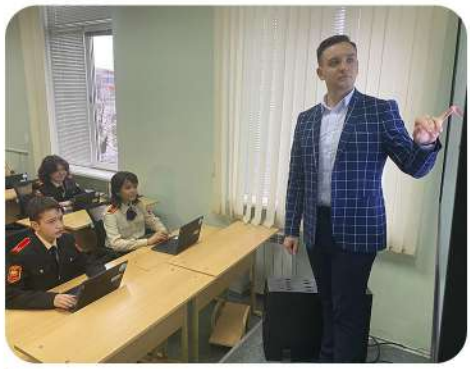
Чтобы вы хотели улучшить в нашей школе?

А.А.: Попросить, обратить внимание ребят на более ответственное отношение, участия в научно-практических конференциях, в олимпиадном движении, поскольку – это один из важных компонентов в нашей системе обучения, ведь мы в школу приходим не только чтобы учиться, но и развиваться поэтому сейчас огромное количество

различных конкуров и хочется пожелать ребятам. Что бы они относились не формально к этому, не отмахивались, когда предлагают участие в определенных проектах, а поддерживали, жили этим.

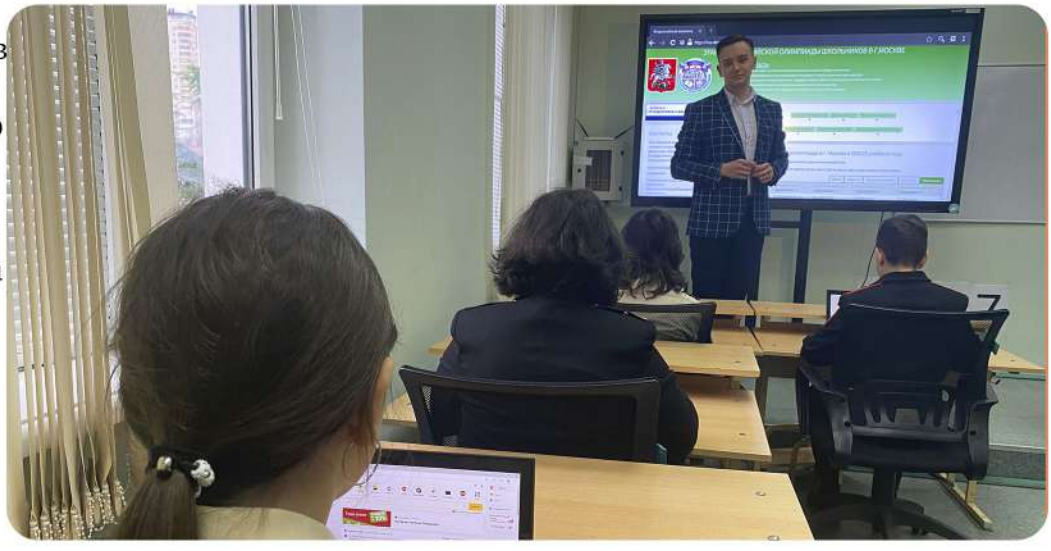
Почему выбрали именно эту профессию?

А.А.: Выбор профессии обусловлен не желанием и стремлением к заработку, а определенное, внутреннее призвание к тому делу с которым я ежедневно работаю и то что мне приносит удовольствие.



Так что же такое инновацеонная деятельность в школе?

А.А.: Инновацеонная деятельность в школе – это не что то новое, это не сверх не известное, нет, это обычное направление нашей работы, на которое уделяется большее внимание и мы стараемся модернизировать это направление с учетом времени, даже на примере олимпиад, раньше они проходили на метах, то сейчас, это все компьютезировано, с помощью интернета. Инновацеонная деятельность – движение школы не уступая времени.



Противопожарная служба-101

Пожар в квартире.

✓ позвони по телефону – **101** в противопожарную службу и сообщи о случившемся;

✓ быстро выведи на улицу младших братьев и сестер, престарелых;

✓ туши пожар подручными средствами (водой, плотной мокрой тканью и т.п.);

✓ во время пожара не открывай окна и двери, для уменьшения притока воздуха;

✓ если тебе не удается погасить пожар своими силами, немедленно покинь квартиру, закрыв за собой дверь;

✓ при невозможности выйти из квартиры через лестничные марши, используй балконную лестницу, а если ее нет, то выйди на балкон, закрыв плотно за собой дверь, и криками привлеки внимание прохожих.

Горит телевизор.

✓ выключи телевизор из розетки;

✓ сообщи о загорании в противопожарную службу по телефону – **101** ;

➢ **Запомни:** для эвакуации при пожаре пользоваться лифтом ***опасно!***

Полиция-102

Звонок в вашу квартиру.

• не открывай дверь, посмотри в глазок;

• если звонивший тебе не знаком и внушает подозрения, позвони соседям для наблюдения и подстраховки, в случае необходимости они вызовут полицию и придут на помощь;

• спроси через дверь о цели визита;

если звонивший представился работником коммунальной службы: - сантехником, слесарем и т.п., то скажите ему, чтобы он приходил позже.

✓ если после выключения горение не прекратилось, то залей телевизор водой через отверстия задней стенки, находясь при этом сбоку от него;

✓ чтобы не отравиться ядовитым дымом, немедленно выведи из квартиры детей младшего возраста и престарелых.

Таким же образом действуй и при загорании других электрических приборов.

Запах дыма в подъезде.

➢ позвони по телефону - **101** в противопожарную службу;

➢ если возможно, определи место горения (квартиру, почтовые ящики, мусоросборник и т.д.) и что горит (электропроводка, пластмасса, вата, бумага, легковоспламеняющиеся жидкости и т.д.);

➢ постарайся потушить пожар подручными средствами;

➢ если из горящей квартиры зовут на помощь, при необходимости позови соседей (ломайте дверь);

➢ если пожар произошел не твоей квартире, и воспользоваться лестницей для выхода наружу из – за сильного задымления и огня невозможно, то останься в квартире. Во избежание отравления дымом, закрой щели дверей и вентиляционные отверстия мокрыми одеялами, полотенцами и т.п. По прибытии пожарных подразделений подойди к окну (выйди на балкон, лоджию), привлеки их внимание и попроси оказать вам помощь.

Взломана или открыта входная дверь квартиры.

• срочно вызови через соседей полицию;

• не входи в квартиру;

• проверь, не заходя в квартиру, есть ли там посторонние;

• если в квартире посторонние, то с помощью соседей или прохожих веди наблюдение за всеми выходами из квартиры (балкон, окна и т.д.);

Слышали шаги на площадке и чувствуете, что за дверью кто- то притаился.

• позвони соседям, чтобы они посмотрели на постороннего в глазок;

• если у соседей глазок закрыт снаружи, то вызови полицию по телефону – **102**;