

Школьная газета

# За партой

№ 133

Ноябрь 2021 год  
МБОУ «СОШ №3»

Мы на яркой стороне



НА СТОРОНЕ ПОЗИТИВА!



НА СТОРОНЕ ТВОРЧЕСТВА!



НА СТОРОНЕ ХОРОШЕЙ МУЗЫКИ!



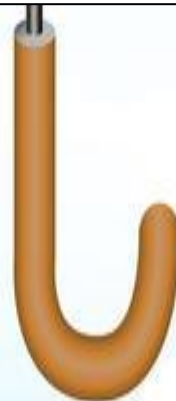
НА СТОРОНЕ ДВИЖЕНИЯ!



НА СТОРОНЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ!



НА СТОРОНЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ!



НА СТОРОНЕ ЗОЖ!

*Сезон дождей, холодных ветров и неустойчивой погоды – это время неизбежных вирусов и простуд. Кто лучше доктора объяснит нам, как защитить себя от инфекций и болезней?*

*В связи с этим, мы, корреспонденты газеты «За партой», задали несколько вопросов школьному доктору Зинаиде Александровне и медсестре Татьяне Леонидовне.*

**Корр.:** Осенняя хандра - это болезнь?

**З.А.:** Да, болезнь. Хандра - это сниженный эмоциональный тонус.

**Корр.:** Ее можно вылечить?

**Т.Л.:** Сколько людей - столько и способов реагирования на разные обстоятельства. Если хандра продолжается более 2х недель - нужно обращаться к врачу-психиатру.

**Корр.:** А как вести себя во время масштабных эпидемий, наподобие коронавируса?

**З.А.:** В первую очередь, человек должен соблюдать санитарию и общий контроль.

**Т.Л.:** Однако нельзя забывать выходить на улицу, так как постоянные посиделки дома не всегда могут хорошо сказаться на человеке.

**З.А.:** Но если вы выходите на улицу, то не забывайте надевать маски, перчатки и иметь с собой влажные салфетки.

**Т.Л.:** Сейчас уже имеется вакцина от коронавируса, поэтому всем советуем делать вакцины для своей безопасности. Ни в коем случае нельзя разводить панику, нужно всегда слушать поручения властей.

**Корр.:** Можно ли людям с профессией врача иметь вредные привычки?

**Т.Л.:** Чем моложе человек, тем он меньше ценит жизнь. Да, такие люди существуют, но их немного. Чаще всего доктора стремятся к здоровому образу жизни, но на фоне стресса могут завести вредные привычки. Доктора нашей школы не одобряют подобные действия, так как лечащий врач подаёт неправильный пример своим пациентам и те, смотря на них, могут тоже начать иметь вредные привычки. Вообще, я считаю, что зачем добавлять масло в огонь, т.к. факторов, укорачивающих жизнь, очень много. Просто человек не понимает, что жизнь конечна.

**Корр.:** Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?

**З.А.:** Если вы хотите оставаться постоянно здоровым, то следует заниматься спортом, иметь сбалансированное питание, а также не забывать гулять и как можно чаще проводить влажную уборку в доме.

**Т.Л.:** Также не рекомендуется употреблять фастфуд и долго засиживаться дома, это плохо сказывается на вашем здоровье.

**Корр.:** Что лучше выбрать: утреннюю пробежку или душ?

**Т.Л.:** Конечно же, и то и то поможет проснуться вашему организму с утра. Но мы рекомендуем сначала провести утреннюю пробежку, а потом пойти в душ. Это разбудит все ваши мышцы и мозг.

Мы поддерживаем наших замечательных медицинских работников и призываем всех-всех беречь здоровье и НЕ БОЛЕТЬ!!!

София Фиклисова, Кирилл Рылин

Для того чтобы сохранить здоровье, необходимо по возможности вести активный образ жизни. Поддерживать хорошую физическую форму можно и с помощью обычной зарядки. Так считают учителя физкультуры нашей школы Людмила Борисовна Лунгул и Екатерина Юрьевна Тришина. Они подготовил пример комплекса физических упражнений, которые можно выполнять даже в домашних условиях.

### 1. Растяжка трицепсов

Способствует растяжению трицепса и передней части плеч. Заведите правую руку за спину сверху, а левую снизу. Локоть верхней руки направьте в потолок, а нижней — к полу. Стремитесь соединить пальцы рук за спиной. Если вам это даётся легко, сцепите ладони в замок.



### 2. Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

Осторожно наклонить голову вбок (опуская ухо к плечу). Почувствуйте, как растягиваются мышцы шеи. Выдержите так 10-15 секунд. Затем медленно примите исходное положение и наклоните голову в другую сторону. Очень важно выполнять данное упражнение максимально осторожно, не допускать боли.

### 3. Перекаты

Популярное упражнение, которое делают многие представители легкой атлетики перед соревнованиями. Благодаря ему вы сможете разогреть свои мышцы на ногах и создать для них оптимальную физическую нагрузку. Расставьте ноги чуть шире плеч, немного нагнитесь вперед и сложите руки перед собой в замок.

Сделайте наклон корпуса вправо, держа спинку прямо, одна нога должна согнуться под углом в 90 градусов, а вторая быть прямой. Задержитесь на 1-2 секунды в таком положении и перенесите вес тела уже на другую ногу. Упражнение необходимо повторить 20 раз на каждую ногу.



***Тренируйтесь и будьте здоровы!***

**Стаханова Полина, Кутейникова Полина, Токарева Ярослава**

## ПОМНИТЬ ВСЁ!

Необходимо в короткие сроки запомнить большой объем информации? Готовитесь к экзамену? **Тренируйте мозг, не давайте ему скучать и лениться, нагружайте полезной информацией**, причем, чем больше ее будет, тем лучше!

Мы же расскажем о методиках и небольших хитростях, которые помогут надолго запоминать максимум информации за минимум времени.

### 1. Интервальные повторения

Повторение – мать учения. И, действительно, чем чаще мы повторяем выученный материал, тем меньше скорость его забывания.

Если Вам необходимо быстро выучить стих или подготовиться в авральном режиме к экзамену, используйте следующий алгоритм повторений:

- первое – спустя 20 минут после заучивания;
- второе – спустя 6 – 8 часов;
- третье – через сутки.

### 2. Эффект края

Мы быстрее запоминаем и наиболее точно воспроизводим информацию, расположенную в начале и в конце текста.

Выделите наиболее сложные части материала и начинайте заучивать их первыми либо последними.

### 3. Дворец памяти (чертоги разума)

1. Прикрепите новые образы к предметам интерьера, которые принято называть "опорными пунктами". Чем эмоциональнее и неординарнее будут ассоциации, тем быстрее они запомнятся.
2. Включаем воображение и придумываем небольшой рассказ с учетом опорных пунктов и ассоциаций.

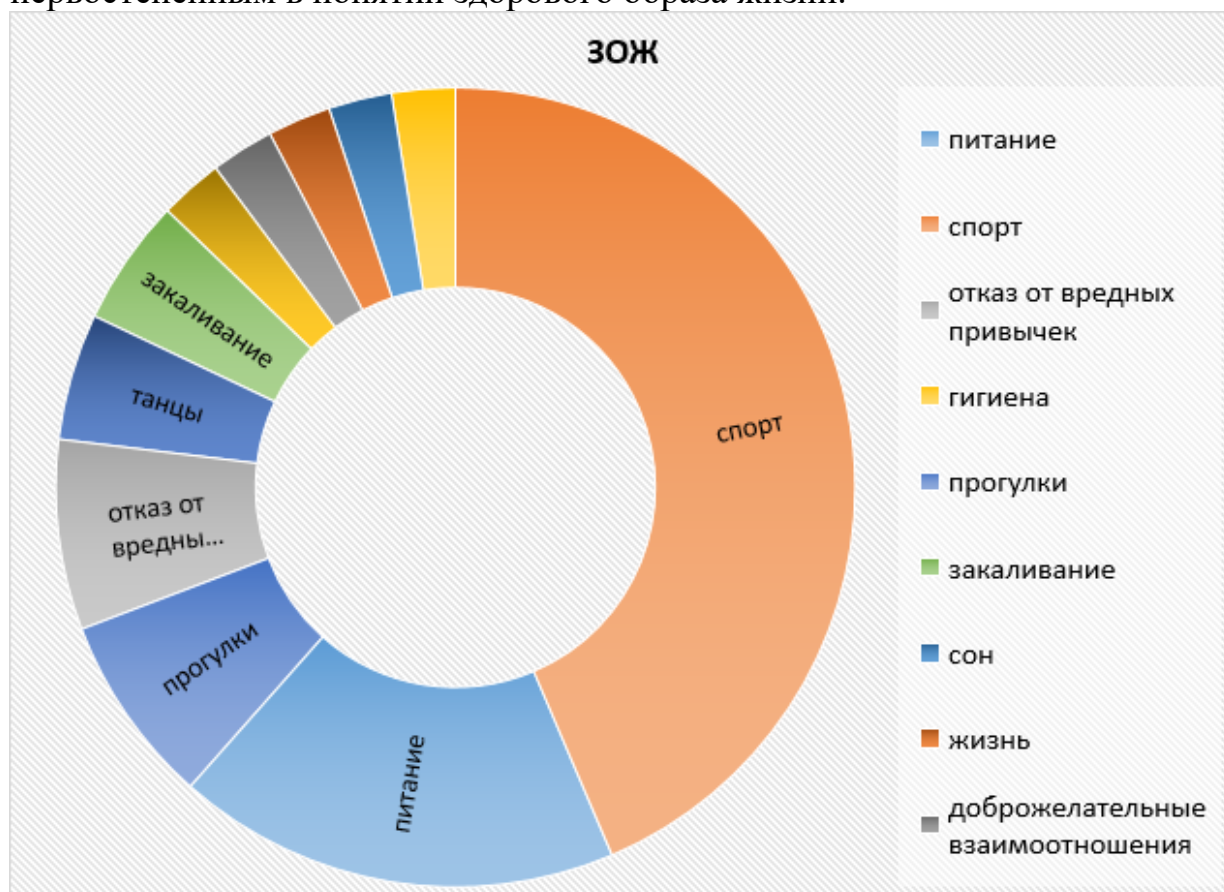
### 4. Использование мнемотехник

1. Рифмуйте информацию, которую Вам тяжело запомнить.
2. Помогает овладеть новым материалом его напевание (вспомните, как в детстве мы учили нараспев стихи). И вообще: если Вы легче запоминаете информацию на слух, просто записывайте ее на диктофон или любой другой гаджет. К тому же это очень удобно, ведь повторить материал Вы можете всегда и везде – в транспорте или на пробежке.
3. Визуализируйте: чертите схемы, диаграммы, графики, создавайте целые картины, пусть даже понятны они будут только Вам, причем не только на бумаге, но и в своем воображении.

**А ещё: Помните о том, что мозг наиболее активно работает в период с 8 до 10 утра и с 8 до 11 вечера. Не откладывайте на завтра то, что можете сделать сегодня.** Наконец, не бойтесь трудных задач, которые максимально тренируют мозг. Глаза боятся, а руки делают.

Яна Христенко

Употребляя это выражение, мы чаще всего не задумываемся над его смыслом. Но вести здоровый образ жизни – это не только заботиться о своей физической форме. Здоровый образ жизни – это всеобъемлющее понятие. Он включает в себя все стороны жизни человека. Мы провели соцопрос среди учителей и учеников нашей школы и выяснили, что они считают первостепенным в понятии здорового образа жизни.




Да, без сомнения, 21 век – век спортивного образа жизни. Занимаясь спортом, ты становишься здоровее. Ты обретаешь здоровье, а значит и хорошее самочувствие, и хорошее настроение. Ты становишься более ловким, выносливым. Ощущать себя здоровым человеком – это счастье.

### **К ЗОЖ-СИСТЕМЕ В 6 ШАГОВ:**

1. Спать по 7-8 часов
2. Делать зарядку по утрам
3. Вести активный образ жизни
4. Пить 2 литра воды в день
5. Питаться умеренно
6. Не работать по 12 часов в день

**Мы за здоровый образ жизни!**

**Дмитрий Золотов**



Зарядка нужна для порядка,  
А физкультура, как отличнику литература!  
Закаляйся, обливайся  
И всё время развивайся!  
Будь в движении, мой друг,  
Станет круче всё вокруг!  
До ста лет ты доживёшь,  
Если будет в жизни ЗОЖ!

**Панченко Владимир, 6 класс**

Чтоб ты был всегда здоров  
Без больниц и докторов,  
Надо спортом заниматься  
И побольше улыбаться,  
С физкультурой подружиться,  
Но не забывать учиться.  
Нужно овощи любить,  
Чтобы стройным всегда быть.  
ЗОЖ здоровье укрепляет,  
От болезней защищает,  
Помогает сильным быть,  
О простуде позабыть.  
Будешь если ты здоров  
Без больниц и докторов,  
Сможешь лучше ты учиться,  
Читать книги, веселиться.

**Ксения Ефтодиева, 10 класс**

Чтоб всегда здоровым быть,  
Надо руки чаще мыть,  
Утром надо закаляться  
И водичкой обливаться.  
Перед сном не наедаться,  
Ну а к школе высыпаться.  
Для того, чтоб развиваться,  
Надо спортом заниматься!

**Ханыгин Георгий, 6 класс**