



"НАШЕ ВРЕМЯ!"

Праздничный выпуск к Новому году

- Школьные вести
- Новости РДМ
- Школьные рудрики



Школьные вестки

Уважаемый учителя, с Новым годом! Пусть Дед Мороз принесёт Вам полный мешок счастья, здоровья, бодрости, энергии, терпения, позитива! Желаю, чтобы все начинания оканчивались успехом, все цели были достигнуты, а все творческие идеи воплощены в жизнь! Добра, гармонии и благополучия в Ваших домах!

Спасибо вам за ваше внимание и энергию, которую вы отдаёте на все сто процентов своим ученикам. Мы ценим ваш труд. И желаем, чтобы в будущем году как можно больше учеников радовали вас своими успехами, подтверждая, что ваши усилия были затрачены не зря. Желаем вам классно встретить Новый год, отдохнуть, набраться сил для следующего года. А мы обещаем с любовью и вниманием относиться к вашему предмету и не пропускать занятия.

А сейчас переходим к важной части нашей газеты - НОВОСТИ!

05.12.22, во «Дворце творчества детей и молодежи» г. Оренбурга прошёл городской слёт волонтеров «ВЕКТОР ДОБРА-2022».

В рамках слёта прошло торжественное награждение победителей открытой социальной акции «Я-волонтер», в которой наш волонтерский отряд «Спасательный круг» получил диплом II степени в номинации «Лучший агитационный видеоролик «Стань Волонтером!»

Так же наши волонтеры познакомились с руководителем регионального инклюзивного проекта «Преодоление» - Гузель Раймановой, которая рассказала о проекте и возможности принять участие в нем.

Старший состав ансамбль «Ложкари» в инструментальной номинации в который раз становятся лучшими и занимают 1 место. Младший состав тоже не отстает и становятся лауреатами 3 степени.

С 12 по 14 декабря 2022г. в Оренбургских школах проходит XVII областной детский Референдум, по теме, которая затрагивает интересы ребёнка в области развития детского общественного движения.

В нашей школе 2 дня проходил Референдум. В нем приняли участие 570 человек.

Участковая комиссия, в состав которой вошли активисты Совета старшеклассников «Лидер» и педагоги-организаторы, составили протокол по проведению XVII областного детского Референдума.





На педагогическом совете прошло награждение Всероссийского конкурса "Образовательная организация XXI века. Лига лидеров - 2022".

Школа 86 награждена дипломом лауреата в номинации "Лидер в разработке и реализации стратегии развития образовательной организации и повышения качества образования".

Сапкулова Елена Владимировна, директор - нагрудный знак "Эффективный руководитель".

Тотменина Лариса Юрьевна, заместитель директора - номинация "Лучший завуч - 2022".

Кузнецова Наталья Анатольевна, заместитель директора - "Лучший педагог-наставник - 2022".

Дустаева Наилия Фаварисовна, учитель английского языка - "Лучший классный руководитель - 2022".

Киченко Наталья Юрьевна - "Лучший педагог-библиотекарь - 2022".



В преддверии памятной даты - Дня Героев Отечества - состоялась встреча учеников 8 классов с Николаем Григорьевичем Мирошниченко - начальником штаба регионального отделения Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» Оренбургской области имени Героя России Александра Прохоренко, полковником запаса.

Вместе с педагогом-организатором Санковой Валерией Андреевной для ребят раскрыли тему значимости патриотического воспитания.

Что значит быть патриотом? Как вступить в «Юнармию» и какие возможности дает организация для девчонок и мальчишек? Можно ли юнармейцу получить дополнительные баллы по ЕГЭ при поступлении в ВУЗ? На все эти вопросы и многие дал ответы Николай Григорьевич. В конце встречи был показан фильм об уроженце нашей области Герое России Александре Прохоренко.

Ученики 1-4 классов подготовили «Фронтовые открытки» военнослужащим, выполняющим боевые задачи, которые будут переданы в госпиталь ветеранов войн Оренбурга.





Также в нашей школе шла активная подготовка к Новому году и проводилось множество мероприятий с 1-11 класс!

Мюзикл "Хранители снов" для 1-5 классов;

Капустник "Новогодний переполох" для 7 классов;

Караоке-баттл "Новогодняя мелодия" для 6 классов;

Танцевальный марафон "Стар тинейджер" для 8 классов;

Квн "Юмор против холода" для 9-11 классов.



Новости РДДМ

Приветствуем тебя, дорогой читатель! Перво-наперво, со скорым Новым годом! Мы даже не заметили, как быстро много веселых и радостных хлопот войдёт в наши дома вместе с елкой. Есть примета: как встретишь Новый год, так его и проживешь все 12 месяцев. Пусть же в новогодний вечер в вашем доме будет по-особенному уютно и улыбчиво, гостеприимно и весело. Нарядите ёлку всевозможными игрушками и блестками, украсьте комнату разноцветными огоньками гирлянд, ведь хорошее настроение никогда не помешает, особенно для подведений итогов последнего месяца в уходящем 2022 году!

В период с 01.12 по 12.12 РДШ проводило Всероссийскую акцию, посвящённую Дню Конституции РФ. Активисты смогли стать участниками конституционного онлайн-диктанта, а также акции «Конституция в картинках». А для того, чтобы успешно ответить на 20 вопросов диктанта, активистам необходимо было вспомнить девять глав первого раздела Конституции РФ.



С 8 по 13 декабря состоялся первый Всероссийский слёт тим-лидеров региональных объединений Открытого факультета Корпоративного университета РДШ, который прошёл в онлайн-формате. Его участниками стали более 200 активистов. Главным событием Слёта стали образовательные интенсивы от федеральных экспертов. Мероприятие дало каждому тим-лидеру возможность поделиться своим опытом работы с коллегами со всей России

И самое главное, 18 декабря в Москве прошёл VI Съезд Российского движения школьников. Его участники подвели итоги работы за семь лет и приняли решение о реорганизации РДШ путём присоединения к Общероссийскому общественно-государственному движению детей и молодёжи. Открыл съезд Председатель РДШ, лётчик-космонавт, Герой России Сергей Рязанский. В своём докладе он не только дал обзор итогов и основных вех в развитии РДШ, но и выделил те достижения и ключевой опыт РДШ, которые заложат фундамент, станут основой для привлечения детей и молодёжи в ряды новой организации, а также сформируют проектную основу деятельности РДДМ.

В работе Съезда приняли участие 82 делегата от региональных отделений РДШ, 39 специалистов по работе с молодёжью отдела регионального взаимодействия ФГБУ «Росдетцентр», члены Координационного совета РДШ, сотрудники Исполнительной дирекции. На финальном Съезде РДШ также присутствовали почётные гости: представители Министерства просвещения РФ, представители Федерального агентства по делам молодёжи. В ходе проведения голосования за реорганизацию РДШ как юридического лица путём присоединения к РДДМ проголосовало большинство делегатов VI Съезда Российского движения школьников.

Рубрика "О медицине"

Что такое авитаминоз?

Авитаминоз – это патологическое состояние, возникающее при нехватке в человеческом организме одного или нескольких витаминов. Нехватка витаминов сказывается в первую очередь на иммунной защите организма и приводит к выраженному ухудшению здоровья.

Какие же основные причины возникновения авитаминоза мы можем выделить:

- Нарушение рациона питания (однообразный рацион, жесткая диета, голодание);
- Прием лекарственных препаратов, препятствующих усвоению витаминов внутри органов;
- Курение, чрезмерное употребление алкогольных напитков;
- Чрезмерные физические нагрузки;
- Длительные стрессы;
- Наличие различных патологий: поражение пищеварительного тракта, печени, почек, болезни кожи, наследственные нарушения работы ферментов.

Все это нарушает всасывание и усвоение витаминов.

Профилактика авитаминоза:

- Соблюдайте режим дня
- Закаливайтесь
- Исключите патологию желудочно-кишечного тракта
- Не придерживайтесь монодиет
- Используйте принципы рационального питания
- Минимизируйте термическую обработку продуктов
- Включайте специальные витаминно-минеральные комплексы

СИМПТОМЫ АВИТАМИНОЗА



- B₃** Головная боль и бессонница
- A** Плохое зрение по вечерам
- A** **B** **C** **E** Выпадение волос, перхоть
- B₁** **C** **B₂** Проблемы с зубами, кровоточивость десен
- B₁** **B₂** **B₃** **B₆** Отсутствие аппетита, сухость во рту, заеды
- A** **C** Сухость кожи, повышенная пигментация, долгие синяки
- B₆** **B₁₂** **C** **E** Постоянная слабость
- B₆** **C** Перепады настроения
- D** Боли в костях

- Откажитесь от зависимостей
- Так же существуют продукты, которые могут предотвратить авитаминоз:
- Субпродукты, в особенности печень и мозги
- Орехи
- Бобы и крупы
- Мясо
- Рыба и морепродукты
- Свежие либо замороженные ягоды, фрукты и овощи
- Отрубной хлеб
- Рыбий жир



Зимние забавы

Зима-время снега, праздников и игр на свежем воздухе. Так какие есть развлечения зимой? В этой статье мы об этом расскажем!

Если Вы гуляете большой компанией, то как насчет устроить конкурс «Самая красивая фигура из снега»? Выбирается один судья который, будет решать чья фигура лучше. Остальные строят фигуру. Чем интереснее фигура, тем больше шансов на победу!

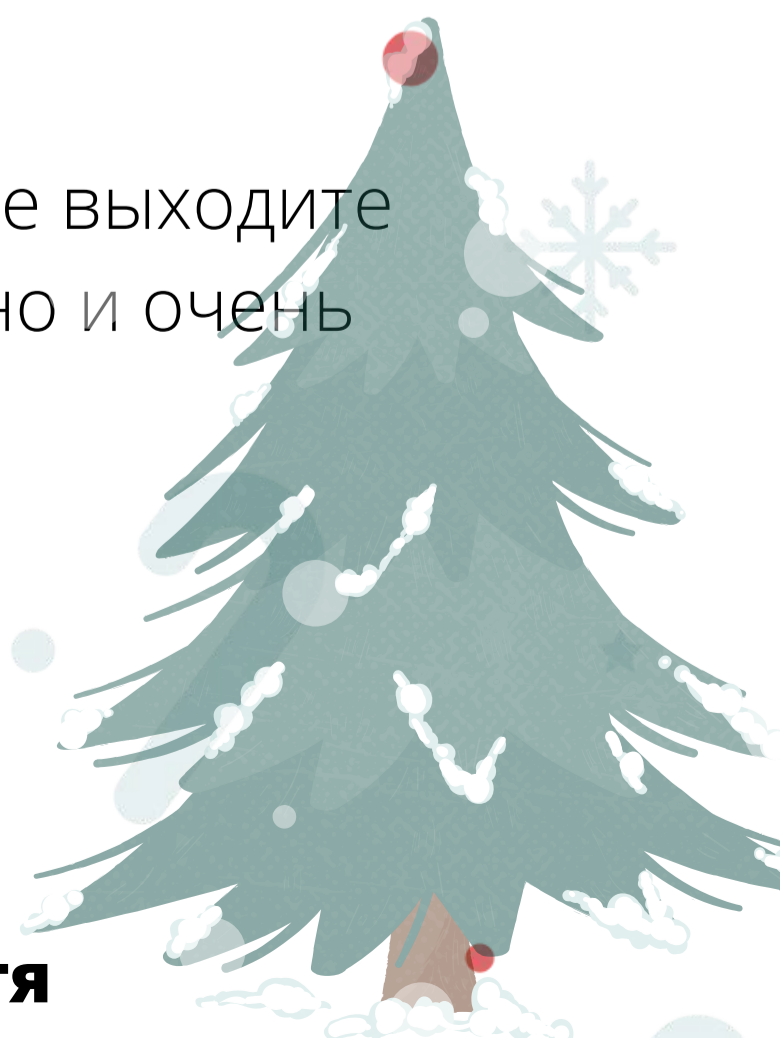
★ Еще одно зимнее развлечение для большой компании! Для этого понадобится тубинг и желательно небольшая горка. Первое что можно сделать, это устроить соревнование кто дальше проедет. Каждый из игроков едет на тубинге и отмеряет до какой отметки он проехал. Тот, кто дальше проехал тот и победил! Не забывайте про технику безопасности!

Интересная зимняя игра «Кто на гору?». Для этого необходимо слепить большой ком, который будет играть роль горы. Участники встают вокруг горы и держатся за руки. Задача каждого игрока загнать на гору соседа. Тот, кто дотронулся до горы выбывает.

Если скучаете по лету, устройте зимний футбол! Обозначьте ворота на снегу, разделитесь на две команды и упростите правила, ведь играть на снегу не только веселее, но и сложнее.

Также можно весело провести время катаясь на коньках. В нашем городе много катков как открытых так и закрытых. Если нет своих коньков, не беда! Всегда можно взять в аренду. Незабываемые впечатления и буря эмоций Вам обеспечена. И уж точно никакой мороз не страшен. А вот крытые катки почти всегда по записи, помните об этом при планировании отдыха.

Это далеко не все зимние развлечения. Одевайтесь теплее и чаще выходите гулять на улицу вместе с друзьями, ведь это не только полезно, но и очень весело!





ВЫПУСК ПОДГОТОВИЛ ШКОЛЬНЫЙ ПРЕСС-ЦЕНТР 86.

ТИРАЖ 20 ЭКЗ.

НАШ АДРЕС:

460052, Г.ОРЕНБУРГ, УЛ. САЛМЫШСКАЯ 43/6.

КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ: EMAIL: 86@ORENSCHOOL.RU

