

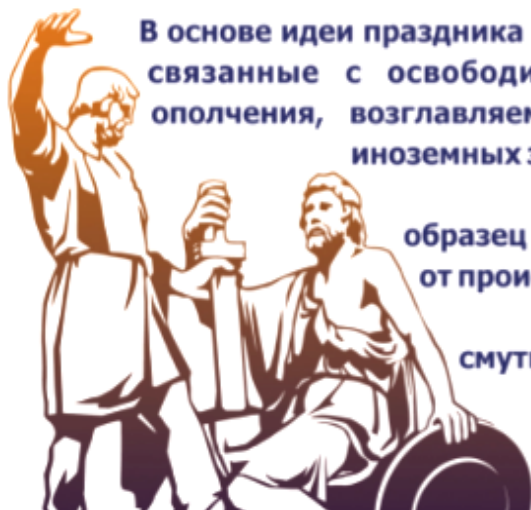
ШКОЛЬНЫЕ ВЕСТИ

№3

**№3 2019-2020
ноябрь 2019 6+**

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Присоединяй-ся к РДШ	2
«Гомологи» - призёры областного турнира	2
Победитель конкурса «Молодые профессионалы»	2
Азбука права	3
Осторожно, гололёд!	4
Школьникам о здоровье	5



В основе идеи праздника лежат события Российской истории 4 ноября 1612 года, связанные с освободительной борьбой многонационального народного ополчения, возглавляемого Козьмой Мининым и Дмитрием Пожарским против иноземных захватчиков.

Участники штурма Китай-города продемонстрировали образец героизма и сплоченности всего народа вне зависимости от происхождения, вероисповедания и положения в обществе.

Эта дата в отечественной истории считается концом смутного времени и началом единения Российского народа.

Славные и героические подвиги предков всегда будут служить нам примером сплоченности, солидарности и патриотизма.

РДШ—твоя гражданская школа

9 октября 2015 года президент России Владимир Путин подписал Указ о создании общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников».

Целью учреждения новой организации является «совершенствование государственной политики в области воспитания подрастающего поколения и содействие формированию личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей».

Российское движение школьников — надежный государственный партнёр для всех частных и общественных проектов, ориентированных на школьников и их интересы. Движение строит работу на принципах сотрудничества и содействия. Движение стремится стать сервисной площадкой, чтобы оказывать максимальное содействие в развитии школьников, выступая навигатором существующих и создающихся возможностей в стране и регионе.

Российское движение школьников является добровольным, самоуправляемым общественно-государственным объединением, осуществляющим свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации, созданным для достижения целей содействия формированию личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей.

Направления деятельности Российского движения школьников:

- Личностное развитие (творческое развитие, популяризация здорового образа жизни, выбор будущей профессии)

- Гражданская активность (добровольчество, поисковая деятельность, изучение истории России, создание и развитие школьных музеев)

- Военно-патриотическое направление (юные армейцы, юные спасатели, юные казаки, юные пограничники, юный спецназ Росгвардии, юные друзья полиции, юные инспектора движения)

- Информационно-медийное направление (создание школьных газет, радио, телевидения, работа с интернет ресурсами).

В настоящий момент деятельность РДШ реализуют 18 660 образовательных организаций. В 2019 году в проектах РДШ приняло участие более 500 тысяч школьников. За прошедший год РДШ значительно укрепила свою структуру — создано уже 2137 первичных отделений движения.

Наша школа также присоединилась к движению. РДШ—это множество ярких, интересных проектов, участвуя в которых, ты сможешь проявить свои способности, обрести новых друзей, получить ценный опыт. Более 500 ребят уже стали членами движения, присоединяйся и ты!

Т.А. Эсауленко, куратор

«Гомологи» на битве химиков

23 ноября на базе школы ГБОУ СОШ «ОЦ» «Южный город» состоялся региональный химический турнир среди команд 14 учреждений области.

Задания турнира были нестандартными и интересными, формат предполагал дискуссии и оппонирование, команды защищали свои работы и оценивали другие. Наша команда «Гомологи», состоящая из учащихся 10А класса, успешно прошла все испытания и заняла 3 место в труднейшей борьбе. Кроме того, мы завоевали 2 награды в личном первенстве.



РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



Зарегистрируйтесь
на сайт рдш.рф

1

2

Заполните профиль
и прикрепите фотографию



После внесения всех данных,
появится ссылка
«Заявление на вступление в РДШ»

3

4

Заполняете заявление,
скачиваете



5

Распечатываете заявление,
подписываете и отдаете
представителю РДШ в школе
(кто он укажите у директора школы)

6

После того, как вы будете приняты
в РДШ, в вашем личном кабинете
появится статус «Член РДШ»



7

Затем вас уведомят, когда состоится
церемония вступления в ряды РДШ,
во время которой вы получите значок
и членский билет

8

Участвуйте в мероприятиях РДШ
и у вас появится возможность
получить статус «Активист РДШ»,
«Лидер РДШ», «Наставник РДШ»



Победитель регионального чемпионата

С 25 по 30 ноября в Самарской области состоялся региональный чемпионат "Молодые профессионалы" (WorldSkills Russia).



В 2019 году в соревнованиях принимали участие молодые профессионалы из 117 образовательных организаций: школ и ВУЗов, колледжей и техникумов региона. Соревнования проходили по 59 компетенциям, 11 из которых вошли в региональный чемпионат в этом году. Сразу шесть компетенций дополнили список блока Future Skills, направленных на опережающую подготовку кадров для высокотехнологичного производства и трансформирующейся экономики. Общее количество конкурсантов и экспертов - более 1200 человек.

Основные конкурсные мероприятия проходили на двух площадках в г.о. Тольятти: УСК "Олимп" и технопарк "Жигулевская долина".

В этих соревнованиях принимала участие обучающаяся 10А класса Александрова Алёна в сопровожде-

нии учителя химии Анны Александровны Духаниной. Алёна—опытный боец, в прошлом году она стала второй в номинации «Химический анализ», поэтому она тщательно готовилась к состязанию. И, наконец, - ПОБЕДА!!! Теперь впереди—всероссийский этап конкурса. Поздравляем Алёну с высоким достижением и желаем ей дальнейших побед!

Шелкова Софья 10а



Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)»

Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» выступает официальным представителем международного движения WorldSkills в России и охватывает все регионы страны.

С 2013 года в России ежегодно проводятся чемпионаты «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) среди молодых специалистов от 16 до 22 лет, обучающихся в системе профессионального и профильного образования. Студенты и школьники со всей России соревнуются в мастерстве по токарным работам на станках с ЧПУ, сварочным технологиям, мехатронике, флористике, кузовном ремонте, поварском деле, сто-

лярном деле, веб-дизайне и сотне других компетенций.

С 2014 года Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» организует корпоративные чемпионаты среди сотрудников промышленных предприятий, которые стали лучшими в своей корпорации, соревнуются в профессиональном мастерстве в рамках Национального чемпионата сквозных рабочих профессий высокотехнологичных отраслей промышленности WorldSkills Hi-Tech. В нем участвуют рабочие корпораций и холдингов «Роскосмос», «Росатом», «Ростех», «Роснефть», СТАН, ЕВРАЗ, Уралвагонзавод, ОАК, ЧТПЗ и др.

Помимо организации конкурсов профессионального мастерства, которые проходят в каждом регионе перед ежегодным финалом Национального чемпионата, WorldSkills Russia внедряет международные стандарты в итоговую аттестацию выпускников колледжей и техникумов в формате демонстрационного экзамена, развивает экспертное сообщество и тиражирует лучшие мировые и отечественные практики в систему профессионального образования через повышение квалификации мастеров производственного обучения, преподавателей и директоров.

Официальный сайт: www.worldskills.ru

АЗБУКА ПРАВА: НА ВАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ СТАРШИЙ ПОМОЩНИК ПРОКУРОРА Г. НОВОКУЙБЫШЕВСКА УВАРОВА ЛЮДМИЛА ГЕННАДЬЕВНА

Вопрос: может ли прокуратура контролировать опасные для детей сайты?

В 2010 году был принят Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», детально регламентирующий, в том числе, вопросы использования Интернета несовершеннолетними и вопросы защиты от информации, причиняющей вред здоровью и (или) их развитию. Закон исходит из того, что существует реальная угроза психическому состоянию ребенка, если он столкнется с информацией, к которой он не готов в силу своего возраста (определенные фильмы, документальная хроника, новостные материалы, содержащие, к примеру,

кадры насилия) и определяет возрастные ограничения. Каждый сайт в Интернете должен также иметь соответствующее обозначение. При этом государство строго наказывает производителей и распространителей информации, не соблюдающих эти правила.

Уголовное законодательство может быть применено только в определенных случаях, например, когда в общении с несовершеннолетним собеседником:

- явно и открыто склоняет к совершению какого-либо преступления или рассказывает о том, как его совершить, или обещает каким либо образом помочь в его осуществлении
- Предлагает приобрести наркотические вещества, табачную или алкогольную продукцию
- Завлекает в какие-либо запрещенные

организации, союзы

- Приглашает принять участие в политических митингах и акциях
- Присылает или демонстрирует материал, не предназначенный для ребенка
- Пытается склонить несовершеннолетнего к интимной связи
- Оскорбляет, унижает или угрожает самому ребенку или его друзьям, родственникам
- Выуживает какую-либо конфиденциальную информацию о ребенке или его родителях (паспортные данные, номера банковских карт и др.)

Если вы столкнулись в Интернете с чем-то подобным, необходимо не только прекратить такое общение, но и незамедлительно сообщить о факте такого общения в правоохранительные органы.



Адрес
г. Новокуйбышевск
Самарской области,
446 206 ул. Ленинградская, 5
Телефон: 8 (84635) 35619
Факс: 8 (84635) 35890
sch8_nkb@samara.edu.ru

Сайт:
<http://qbousosh8.minobr63.ru/wordpress/>

Главный редактор
Владислав Харчёв

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЕД

1 ПОЗАБОТЬСЯ О ПРАВИЛЬНОЙ ОБУВИ

- не носите высокие каблук
- выбирайте сапоги с толстой рельефной подошвой из пористого материала
- можно носить обувь с удобным каблучком или толстенькой не выше 3-4 сантиметров
- в сильный гололед используйте ледоступы

2 НЕ НОСИТЕ ТЯЖЕЛЫЕ СУМКИ НА ДЛИННОЙ РУЧКЕ

3 НЕ ПРЯЧЬТЕ РУКИ В КАРМАНАХ

4 СМОТРИТЕ ПОД НОГИ

- обходите скользкие места
- передвигайтесь небольшими скользящими шажками
- наступайте сразу на всю подошву
- ноги слегка согните в коленях, туловище - наклоните вперед

Как сделать крепкими кости?

В человеческом организме более 200 костей. И каждая из них выполняет определенную функцию, помогая поддерживать тело человека. Какую же роль выполняют кости в организме? Прежде всего, это опора. Скелет служит каркасом тела, помогая поддерживать и удерживать его, обеспечивая сохранение его формы. Благодаря костям и скелету, закреплены внутренние органы. Еще одна важная функция костей скелета — защитная. Они оберегают внутренние органы от повреждений, защищают спинной и головной мозг. В-третьих, скелет — это место прикрепления мышц. При их сокращении кости работают в качестве рычагов, что приводит тело в движение. И, наконец, костный мозг производит клетки крови. Укреплять кости и заботиться об их здоровье нужно с самого рождения и даже с момента планирования ребенка. Прежде всего, необходимо обеспечить костной ткани правильное питание, насыщенное микроэлементами (особенно кальцием, магнием, фосфором, витамином D и белком), ограничить потребление кофеина, сахара, соли.

Нехватка кальция в организме — одна из главных причин того, что кости становятся слабыми и хрупкими. Особенно важно контролировать потребление кальция в детском возрасте. Нормальный уровень кальция в организме помогает предотвратить остеопороз и другие заболевания костей. Желательно ежедневно потреблять около 1000 мг кальция. Это могут быть как БАДы, витаминные комплексы, так и продукты питания, богатые кальцием (обезжиренные молочные продукты, брокколи, капуста, зелень, горчица, фасоль, кунжут, тофу, нут и пр.).

Ежедневно встречать утреннее солнце и подставлять под его лучи руки, лицо и все тело в течение хотя бы 10-15 минут — очень полезно для здоровья костей. Так организм начинает естественным образом вырабатывать витамин D, необходимый для сильных и здоровых костей. Нужно включить в меню продукты, насыщенные этим витамином: молоко, крупы, апельсиновый сок, сардины, креветки, яичные желтки, тунец и др. Витамин D помогает организму лучше поглощать кальций. Его дефицит может обострять существующие заболевания костей и приводить к остеопорозу.

Рекомендуется ограничить ежедневное потребление соли до 4-15 г и сахара до 100 г. Кроме того, многие консервированные продукты питания насыщены солью и сахаром. Их тоже желательно избегать. Вместо соли полезнее использовать различные специи и травы, а сахар можно заменять сухофруктами и медом.

Регулярные физические упражнения всегда рекомендуются для поддержания тела в хорошей форме. К тому же они тренируют вестибулярный аппарат, что позволяет тверже держаться на ногах, избегая случайных падений и переломов. Помимо обычной зарядки, укрепить кости помогут так называемые несущие упражнения: ходьба, бег, прыжки со скакалкой, катание на лыжах, коньках, подъем по лестнице и пр. Существуют целые комплексы и фитнес-программы, направленные на улучшение баланса тела и здоровья костей. Не менее хорошо укрепляют

кости упражнения на сопротивление с помощью разных эспандеров, тяговых тросов и других спортивных тренажеров.

Для укрепления костей, помимо витамина D, очень хорош витамин С. Он нужен для образования коллагена и развития здоровой костной ткани. Коллаген обеспечивает гибкость кости и снижает риск переломов. В качестве антиоксиданта витамин С помогает уменьшить окислительный процесс, защищая кости от воспаления, и стимулирует выработку остеобластов, образующих новую костную ткань. Богаты витамином С разные овощи и фрукты, включая болгарский перец, брокколи, клубнику, цитрусовые, киви, цветную капусту и др.

Растительный и животный белки помогают удерживать кальций и улучшают метаболизм костной ткани. Исследования в области клинического питания в 2010 году показали, что наличие белковой пищи очень важно в рационе особенно пожилых людей, поскольку это способствует усвоению кальция и укреплению костей. Полезно хотя бы несколько раз в неделю есть продукты питания, насыщенные белками: мясо, яйца, орехи, рыбу, молочные продукты, бобовые культуры, листовые салаты.

Эти простые советы помогут вам избежать травм и переломов, быть активными и бодрыми.

Будьте здоровы!

Медработник О.А. Кириллова