



**МОУ СОШ №17
города Йошкар-Олы**

ШКОЛЬНОЕ ВРЕМЯЧКО

1 (22)
январь 2011

Наш девиз: За Родину, добро и справедливость!

Вымываем вирусы!

Фельдшер школы, Яковлева Валентина Семёновна, рассказывает, какие домашние меры профилактики можно применять:

- Для того чтобы не заболеть, соблюдайте простые правила. Главное, выполнять их регулярно. Итак, мойте руки с мылом как можно чаще, особенно после проезда на общественном транспорте или посещения магазинов и аптек. Не трогайте свое лицо грязными руками. Не посещайте в период эпидемии места с большим скоплением народа. Проветривайте помещение при любой температуре за окном 4 - 5 раз в сутки. Спите не менее 8 часов. В обед полезно съесть порцию горячего куриного бульона, а на завтрак - вареное яйцо. Белки, содержащиеся в этих блюдах, повышают сопротивляемость организма. Вместо чая и кофе пейте настои шиповника, клюквенный кисель и компот из яблок. А еще на столе всегда должна быть квашеная капуста, в ней много витамина С, защитника иммунитета. Гуляйте, но только, если есть возможность. Дома на столе ставьте тарелку с очищенным чесноком или на шею вешайте дольку чеснока на веревочке. Полезно съедать в каждый прием пищи по половинке или по целому зубчику чеснока.

4 - 5 раз в день промывайте нос настоем медового лука. 3 ст. ложки мелко покрошенного лука заливаются 50 мл теплой кипяченой воды, добавляется ½ чайной ложки меда. Настаивается 30 минут и процеживается.

Закапывается в нос с помощью пипетки. Полезно смазывать слизистую носа масляным настоем чеснока с луком. 3 дольки чеснока и ¼ головки лука мелко нарезать, залить подогретым примерно до 60 градусов растительным маслом и настоять около 2 часов. Используется до 3 раз в день. Промывать нос можно и солевым раствором, только не крепким, иначе возможно раздражение слизистой. Горло полощите настоем ромашки или эвкалипта. Обычно зимой воздух в квартирах пересушенный, а это тоже способствует быстрому внедрению вирусов в организм.

Вешайте на батареи отопления влажные полотенца или ставьте в разных местах квартиры открытые сосуды с водой. Носите с собой платок, смоченный ароматическим маслом лаванды, полыни или пихты, и периодически прикладывайте его к носу, особенно если кто-то рядом чихает или кашляет. Вещества, содержащиеся в этих маслах, убивают микробов.

При первых признаках болезни, да и вообще с период подъема заболеваемости ОРВИ, употребляйте больше теплой жидкости, так вирусы вымываются из организма. Если вы находитесь в это время на работе, то прогрейте руки под струей горячей воды, тщательно вытрите и наденьте варежки или закатайте руки шарфом. Дома можно сразу принять горячий душ, энергично растерев кожу мочалкой.

Однако помните, что тепловые процедуры противопоказаны при повышенном давлении и сердечно-сосудистых заболеваниях. Начинать принимать противовирусные средства. В носки больного можно насыпать сухой горчицы, а горло закатать сначала мягким хлопчатобумажным платком, потом шерстяным шарфом. Обязательно изолируйте заболевшего от здоровых членов семьи, выделите ему отдельную посуду, выдайте одноразовые платочки и маски. Использованные платочки и маски, перед тем как выбросить, сложите в полиэтиленовый пакет и плотно его завяжите.



**Читайте в
ЭТОМ
номере:**

**Мы выбираем
ЗДОРОВЬЕ и УСПЕХ**
Стр.2

Правовая грамота
Стр.3

**Берите ручки и громко
записывайте**
Стр. 4

**Значит, живем
не зря!**
Стр. 5

**«ИМ ШКОЛА КРЫЛЬЯ
ПОДАРИЛА»**
Стр. 6

**«Мы такие
Разные...»**
Стр. 7

«Засветились»
Стр. 8



ФОТО МЕСЯЦА

Директор школы расскажет о благоустройстве школы и ее кабинетов. Заместитель директора по учебно-воспитательной работе достоверно и подробно проинформирует о количестве учащихся в школе, об итогах окончания каждой четверти и года (количество отличников, успевающих на «4» и «5», неуспевающих учащихся).

А так же будет подборка выдержек из школьных сочинений, забавных случаев на уроках и переменах.

NEW!!!
с февраля

Дом, что сердцу дорог!

МЫ выбираем ЗДОРОВЬЕ и УСПЕХ

Многие из нас начинают усиленно болеть. Чаще всего - от переутомления. Врачи называют это синдромом третьей четверти: просыпаться по утрам, вкалывать в школе уже нет никаких сил.

У ШКОЛЬНИКА СИНДРОМ ТРЕТЬЕЙ ЧЕТВЕРТИ, ЕСЛИ ОН:

- долго не может заснуть вечером, а утром его не добудитесь;
- стал пассив и обидчив либо излишне подвижен, возбужден;
- плохо ест;
- только справившись с очередной простудой, опять заболевает.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вот несколько советов от школьного отряда ЮАИ

(Юных. Активных. Инициативных.)

Хитрость первая: следует учитывать недельные биоритмы. Самая большая усталость наваливается на вас в четверг. Хорошо сходить в бассейн, фитнес-клуб или провести день в движении на воздухе. За день пропуска медицинскую справку в школе не потребуют, достаточно объяснительной записки от родителей.

Хитрость вторая: не перегружай голову. Никто не спорит, что ты ходишь в школу умственно развиваться. Но если вы устали, хоть на время постарайтесь отложить дополнительные занятия иностранными языками, математикой, шахматами и т. д.

Хитрость третья: больше спать и двигаться. Физиологи говорят, что школьнику проще справиться с учебными нагрузками, если он много двигается. Посмотрите, остается ли у вас время на активный отдых - прогулки, занятия спортом или танцами? Пройти, пробежать, проскакать ученик младших и средних классов должен около 7 км в день. Гулять в идеале - 3 часа (!) в день. Не получается по будням? Уезжайте за город на выходные. И обратите внимание на то, сколько вы спите. На восстановление сил требуется не меньше 9-10 часов! Поэтому никаких уроков за полночь.



Хитрость четвертая: разработайте "антистрессовое" меню. Именно сейчас особенно важно, чтобы вы не сидели на одних чипсах, пусть они и нравятся до невозможности. Проследите, чтобы за день вы съедали не меньше 300 г овощей и фруктов, пейте свежевыжатые соки, пейте витамины. Мясо и рыба тоже нужны - белки стимулируют работу мозга (если не любите рыбу, попробуйте заменить ее морепродуктами - креветками, например). Не забывайте про кефир, сыры, натуральные йогурты, цельнозерновые каши и подовый хлеб. А вот сладкую выпечку ограничьте, не нагружайте печень и поджелудочную, это снижает и без того ослабленный усталостью иммунитет.

Хитрость пятая: контролировать артериальное давление. У некоторых детей, чаще у девочек, оно может подняться из-за перегрузок. Норма верхнего показателя для младшеклассника - 80-100 мм р. ст. При повышенном давлении учебные нагрузки надо срочно снизить и больше гулять. При пониженном - плюс к этим рекомендациям несколько капель настойки лимонника, женьшеня или элеутерококка. можно пить по утрам

Хитрость шестая: пропейте глицин. При повышенной утомляемости можно пропить курс глицина: по таблетке утром и вечером в течение 25 дней. Это аминокислота, которая образуется в клетках головного и спинного мозга. Она резко расходуется при интенсивных умственных нагрузках. Глицин поможет концентрировать внимание, улучшит память, снизит раздражительность.

И держитесь,
скоро каникулы!

Правовая грамота

Тебе исполнилось 14 лет ?

Время получать паспорт !

Хочу тебя просветить, что паспорт гражданина РФ – это основной документ, удостоверяющий личность гражданина России. Паспорт обязаны иметь все граждане Российской Федерации, достигшие 14-летнего возраста.

Представь себе, что самые первые паспорта значительно отличались от тех, с которыми мы привыкли иметь дело. В давние времена паспорта были в виде пояса, геральдических символов, перстней.

Некоторое подобие сегодняшнего российского паспорта появилось только во времена Петра I. **А ты знаешь, что** само слово «паспорт» было заимствовано в XVII веке из французского языка. Первоначально он являлся разрешением на проезд через порт. Потом это слово стало означать документ, удостоверяющий личность предъявителя. В 1937 году в паспорте впервые появилась фотография.

В 1997 году началась выдача российских паспортов. Современные паспорта содержат магнитные полосы, голограммы и другие сложнейшие элементы защиты.

Хочу тебя предупредить, что для получения паспорта в 14 лет необходимы следующие документы:

- свидетельство о рождении;
- две фотографии черно-белые или цветные на белом фоне;
- за выдачу паспорта гражданина Российской Федерации – 200 рублей.
- документ, подтверждающий гражданство Российской Федерации.

Эти документы необходимо сдать паспортисту ЖЭКа или кооператива.

Кстати, если гражданин, достигший 14-летнего возраста, не получил паспорт в течение месяца, то его родители подвергаются административному наказанию по статье 19.15 ч.2 Кодекса об административных правонарушениях РФ в виде наложения административного **штрафа от 200 до 2500 рублей.**



Дни недели Часы приема

Вторник	10.00 — 15.00
Среда	14.00 — 20.00
Чет-верг	10.00 — 15.00



Надеюсь мой совет тебе пригодиться!

Ул. Волкова, д.103-а
Телефон:

68-02-13



Рубрику ведет Петухова Людмила, 10А

Берите ручки и громко записывайте

Страничку ведет педагог-психолог, Александра Эдуардовна Татаринова



Первое свидание

Как произвести впечатление на того, кто тебе нравится? Таким вопросом задаются все: девочки и мальчики, юноши и девушки, тетеньки и дяденьки....Сейчас я хочу дать тебе несколько советов о том, как вести себя на первом свидании.

Как же все таки понравиться на свидании? Как одеться? Прекрасной половине человечества рекомендую лучше скромно, никаких вызывающих коротких юбок, декольте, ни к чему много украшений, бижутерий и фенечек. Иначе ты будешь похожа на новогоднюю елку, и парень решит, что у тебя проблемы со вкусом. Макияж тоже лучше поспокойней, и не стоит брать мамины духи – девушкам вообще не идет взрослая парфюмерия, достаточно легкого запаха. Но все же что-то должно отличать тебя от всех остальных девушек, подумай в чем твои сильные стороны.

Как себя вести? Это следующий вопрос, который мучает тебя перед свиданием. Не стоит много болтать, не нужно тянуть парня гулять по магазинам, не нужно хвастаться знакомствами, вещами или доходом родителей. Молодые люди любят, чтобы их слушали и ими восхищались.

О чем говорить? Спрашиваешь ты....Не стоит обсуждать с парнем женские ток-шоу, женские журналы. Не нужно сразу рассказывать, что тебя бросил бывший парень, что тебя никто не любит. Но немного «подавить на жалость» можно: «Я эту физику ну никак не понимаю».

Постарайся выяснить, чем он интересуется, чего хочет добиться в жизни, есть ли у него мечта. Не стесняйся задавать вопросы, намеки какие качества ты ценишь в людях. Если ваши интересы не совпадают, вам достаточно будет одного свидания, а если, напротив, вам интересно друг с другом, то знакомство можно будет продолжать.

А теперь несколько рекомендации для сильной половины. **Как понравиться девушке?**

Как одеться? Для первого свидания лучше нейтрально – джинсы и куртка, не перебарщивай с атрибутами. Девушка будет искать сходные интересы. Ботинки или кроссовки должны быть чистыми, это обязательно.

Как себя вести? Не стоит распускать руки, лезть обниматься и целоваться, и вообще трогать девушку на первом свидании. Но ты обязан оказывать знаки внимания и помогать: подать руку, чтобы помочь выйти из автобуса.

Ты можешь угостить девушку мороженым, кофе.

Заранее реши, куда вы пойдете. Если просто гулять, тогда придумай маршрут : в кино, на выставку, на концерт.

О чем говорить? Не стоит рассказывать ей о своих «подвигах». Иногда молодые люди, желая казаться взрослыми, начинают рассказывать, с какими девчонками они встречались или как кому-то нагрубили. Не делай этого. Лучше говорить о музыке, фильмах, книгах, стараясь узнать интересы друг друга.

...И вообще, не стройте грандиозные планы на первое свидание. Цель первого свидания – заинтересовать того, кто тебе нравится, и узнать его поближе.



Типы темперамента

Флегматик Неспешен, невозмутим, имеет устойчивые стремления и настроение, внешне скуп на проявление эмоций и чувств. Он проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь спокойным и уравновешенным. В работе он производителен, компенсируя свою неспешность прилежанием.

Холерик Быстрый, страстный, порывистый, однако совершенно неуравновешенный, с резко меняющимся настроением с эмоциональными вспышками, быстро истощаемый. У него нет равновесия нервных процессов, это его резко отличает от сангвиника. Холерик, увлекаясь, безалаберно растрчивает свои силы и быстро истощается.

Сангвиник Живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями. Обычно сангвиники обладают выразительной мимикой. Он очень продуктивен в работе, когда ему интересно, приходя в сильное возбуждение от этого, если работа не интересна, он относится к ней безразлично, ему становится скучно.

Меланхолик Человек легко ранимый, склонный к постоянному переживанию различных событий, он остро реагирует на внешние факторы. Свои астенические переживания он зачастую не может сдерживать усилием воли, он повышено впечатлителен, легко эмоционально раним.



С самого утра нужно настроить себя на везение! Повесь перед своей кроватью листок, где будет большими яркими буквами написано «Я ВСЕ СМОГУ! У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!». С самого начала твой мозг, настроение, да и ты настроишься на везение. И тогда у тебя точно все получится! Но только не стоит надеяться только на настрой!

Настраиваться нужно с самого утра. В душе пой любую веселую песенку. Тогда веселый настрой не покинет тебя до самого вечера!

Забудь про будильник с «дрынькающим» звонком! Ставь свою любимую мелодию и тогда просыпаться будет приятнее.

Да и вообще, постарайся лечь спать раньше! И выглядеть будешь на 100%, и настроение будет отличное!

Значит, живем не зря!



Кулалаева Ксенния, 7А



У меня замечательная семья. Папа, мама, старший брат и я. Мама учит меня разному рукоделию. Мы любим с ней лепить, клеить, шить, вязать, мастерить разных забавных зверюшек, картины, особенно из природного материала. У нас дома целая коллекция разных семян, веточек, коряжек, мхов, ракушек, камешков. Мне очень нравится этим заниматься.

А ещё в нашей семье есть много традиций. Одна из них, моя самая любимая – это отдых на природе. Кроме походов в выходные дни я очень люблю весенний сплав по нашим речкам Илеть, Кундыш, Малой Кокшаге на катамаранах и летний традиционный сплав по реке Большая Кокшага. Вот уже одиннадцать лет подряд в июне – июле – августе, как получается, мы отправляемся в это удивительное путешествие. И ещё ни один поход не был похож на другой. У нас очень много друзей: взрослых и

детей. Нас так много, что проплывающие группы в шутку называют нас пионерским лагерем.

В походе мы много купаемся, загораем, прыгаем, бегаем, смеёмся, ловим рыбу, поём песни у костра под гитару, обязательно отмечаем праздник Нептуна, проводим разные конкурсы и эстафеты.

Самое главное наше правило – это «НЕ НАВРЕДИ ПРИРОДЕ». Мы не оставляем после себя мусор, не рубим живые деревья, не оставляем непотушенные костры, не разоряем гнёзд, не рвём лилии, а просто любуемся этой красотой, заряжаемся энергией и здоровьем и фотографируем, фотографируем, фотографируем... а потом всю зиму вспоминаем эти чудесные мгновения

и ждём следующего лета, чтобы осуществить очередную нашу мечту – встречу с нашей любимой рекой – Большой Кокшагой!



Акция «Я – гражданин России»

Волонтеры школы включились эстафету «ДОБРЫХ ДЕЛ»

Мы, волонтеры школы, начали работать над проектом для участия в социальной акции «Я—гражданин России» в установке на перекрестках улиц К. Либкнехта и Тельмана, К. Либкнехта и 8 Марта знака «Пешеходный переход» и дорожной горизонтальной разметки «Зебра».

Это связано с тем, что на этих участках проезжей части часто случаются ДТП, в результате которых получают травмы люди, в том числе и дети, учащиеся нашей школы. В декабре месяце этого учебного года на пешеходном переходе пострадали 2 ученицы вторых классов (2 а и 2 б). На данном участке дороги нет ни светофора, ни дорожных знаков «Пешеходный переход» для безопасного перехода проезжей части, что и является в большинстве случаев причиной ДТП.



Мы считаем, что установка знака «Пешеходный переход» и дорожной горизонтальной разметки «Зебра» сможет в какой-то мере исправить ситуацию к лучшему, так как водители будут вынуждены снижать скорость и уступать дорогу пешеходам.

Надеемся на Вашу поддержку и участие.

Если у вас есть предложения или вы желаете стать участником акции, то мы ждем вас в кабинете 208А.

Для меня, Цепелевой Ларисы, школа № 17 – это большая семья, в которой добрыми, справедливыми, понимающими родителями являются учителя.

Я училась в сменах этой школы с 1986 по 1993 год. Первым учителем для многих мальчишек и девочек была Белянина Любовь Ивановна. Именно она научила нас читать, писать, постигать глубины знаний. В школе я нашла верных друзей и подруг, научилась жизни.

На протяжении всех лет учебы ощущала теплоту и радость, которую излучали учительские глаза. Воспоминания о лучших, по-моему, в моей жизни годах остаются только самыми светлыми.

И сейчас, глядя на свою дочь, мне так хочется повернуть время вспять.



Цепелева Лариса

«ИМ ШКОЛА КРЫЛЬЯ ПОДАРИЛА»



Таланцева Светлана

В первый класс пошла в 1985 году, закончила в 1996 году. Классным руководителем в старших классах была Попова Елена Софроньевна.

О школе остались приятные воспоминания. Запомнились походы на природу с Еленой Софроньевной, катание с гор, а еще вспоминаются уроки труда у Журавлевой Татьяны Аркадьевны, где я впервые попробовала себя в роли кондитера.

Правда, это стало хобби. Сейчас я работаю продавцом-консультантом в салоне-магазине «Оптика».

Начал и закончил школу в 1985-1995 гг. В начальной школе я учился у Уразаевой Евгении Ивановны. В старших классах классным руководителем была Павлюкевич Валентина Викторовна. В памяти навсегда останется первый звонок, активный сбор макулатуры и увлекательные экскурсии по городам, а так же школьные праздники и мероприятия.

Школу вспоминаю тепло и с грустью, т.к. понимаю, что ничего не вернуть... Радуют приятные воспоминания.



Караваем Дмитрий

Наш 5 А класс – самый лучший класс в школе № 17. Нашу классную руководительницу зовут Кочакова Наталья Алексеевна.

Нас в классе 18 человек. Все девочки ходят на волейбол. Таня Кожевникова увлекается музыкой, она поет. Караваева Юля у нас гимнастка. А мальчики все любят играть в футбол. Никита Плотников умеет отлично играть на гитаре. Хачатрян Рудик ходит на теквандо.

В этом году мы ходили в кукольный театр, нам там очень понравилось. На новогодний праздник мы ездили в развлекательный центр «Джумаджи». Были очень интересные и веселые конкурсы, после мероприятия мы всей толпой пошли играть в автоматах. Несколько мальчиков ходили в 5D-кинотеатр. Они сказали, что было немножко страшно. Это был самый веселый наш день.

Мне очень нравится мой класс, мы очень дружные и веселые. Мальчики все время нас смешат.

В общем мы классные!!

Автор заметки— Татаринова Ксения

«МЫ такие Разные...»



Равчеева Марина Викторовна
учитель-логопед
1-ой квалификационной категории.
Стаж в занимаемой должности 10 лет.

Целью своей логопедической деятельности, считает преодоление и предупреждение речевых нарушений путем воспитания и обучения. Для осуществления этой цели проводит соответствующую работу на логопедических занятиях, а также ежегодно выступает на родительских собраниях, на которых в первую очередь затрагивает проблему предупреждения речевых нарушений, кроме того, дает конкретные практические наставления по работе с детьми, уже имеющими те или иные виды речевых расстройств.

На своих занятиях широко использует игровые моменты: приход сказочных персонажей на занятия, непосредственные игры с мячом, с использованием

раздаточного материала, яркой и выразительной наглядности, элементы соревнования. В ходе логопедических занятий дети становятся более общительными, раскрепощенными, у них появляется больше друзей как в самом классе, так и за его пределами.

Опытом своей работы М.В. Равчеева делится с педагогами, воспитателями, логопедами детских садов и школ. Имеет печатные работы.

С 23 декабря 2010 года стала участником слета педагогических династий. Обладателям благодарственных писем управления образования города и подарков.

В ее адрес звучит много добрых слов искренней признательности от имени детей и родителей.





Засветились



Засветились





Засветились



Засветились

