

# ШКОЛЬНЫ е НОВОСТИ

Январь - февраль 2013 ,

№8

---

Газета школьной организации детского самоуправления  
«Республика Детства». Основана в марте 2012 года



«Мы Вас видим!»  
«Будьте старыми!»

«Что вы ели?»

Пусть вас не смущают такие необычные обращения. Ведь они состоят из приветствий разных народов. В каждой фразе заложен смысл. «Здравствуй!» - пожелание здоровья и благополучия.

В нашей школе состоялся фестиваль «Мост Дружбы»

«Школьные новости»

# Страницка профилактик и к

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, но самое главное в его жизни - ЗДОРОВЬЕ за которое необходимо бороться всеми силами. Все мы прекрасно знаем, насколько важно сохранять правильную осанку. Ровная спина – это дело привычки, которая закладывается еще в детстве.

**Основные требования к правильной осанке.**

*Правильная осанка характеризуется следующими признаками:*

- прямое положение туловища
- развернутые плечи
- приподнятая голова
- немного втянутый живот.

- Идеальной осанки добиться сложно, так как она индивидуальна для каждого человека. Вместе с тем указанные требования едины для всех и могут служить "индикатором" нарушений в осанке. Если какой-либо компонент из указанных не отвечает требованиям правильной осанки, нужно обратить на него особое внимание. Полезно выяснить, по какой причине возникает то или иное отклонение. - Обычно это несоблюдение рационального режима дня, большие статические нагрузки (например, при

сидении в неудобной позе, наклонившись, искривляя позвоночник), недостаточная физическая активность в течение дня, отсутствие закаливающих процедур, слабое развитие так называемого мышечного корсета - прямых и боковых мышц живота, мышц спины и поясницы. Эти мышцы в наибольшей степени участвуют в поддержании правильной осанки, и если они слабо развиты, то, как правило, происходит искривление позвоночного столба. Позвоночник школьника еще формируется, и окрепнет только к подростковому возрасту. А к 6-7 годам, когда ребенок идет в школу, его позвоночник пока гибкий, как пластилин. И именно в это время важно следить за правильной осанкой.

***В противном случае это грозит следующими осложнениями:***

- Боль в нижней части спины, остеохондроз и даже сколиоз (искривление позвоночника).
- Нарушение дыхания и кровообращения, поскольку работа легких ограничена из-за сутулости и впалости грудной клетки

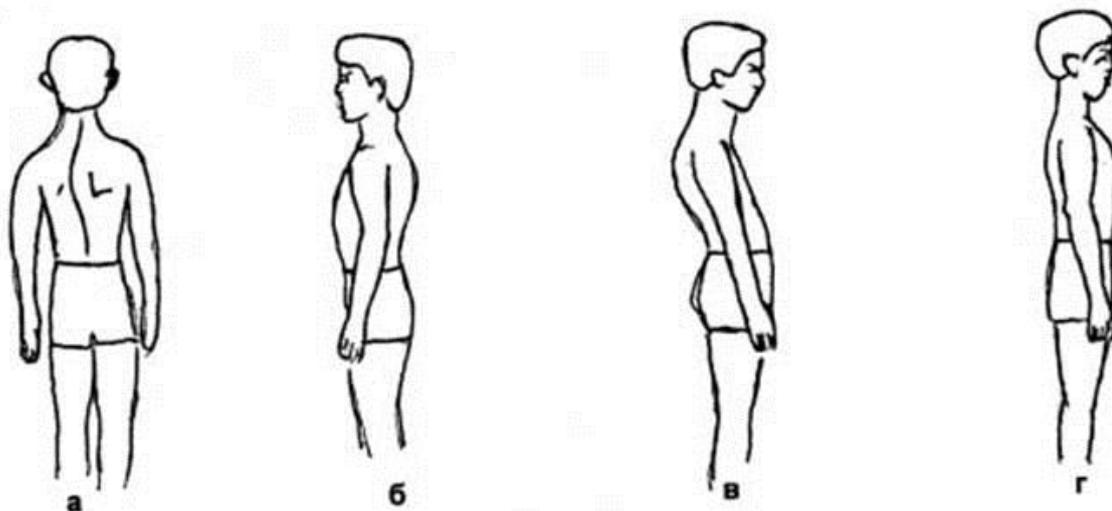
#### **«Школьные новости»**

- Ребенок будет ниже ростом из-за того, что горбится. Межпозвоночные диски постоянно напряжены, их питание нарушается, а потому идет задержка в росте.
- Боль в спине, шее и головные боли. Школьник, сидя за партой, постоянно наклоняет голову вперед, отчего мышцы спины и шеи находятся в напряжении.
- Чтобы избавиться от неприятных ощущений, ребенок начинает извиваться, сутулиться, подгибать ноги или класть ногу на ногу. Из-за постоянного наклона головы вперед возникают мигрени, а избегать такую привычную сутулость становится всё сложнее.
- Сутулость приводит к хронической усталости, ведь кровообращение и дыхание нарушено, а в мышцах постоянное напряжение.

***Какие же виды нарушений осанки нужно знать?***

**Сколиоз** (искривление позвоночника в левую или правую сторону), **сутулость**, **впалая грудь** и некоторые другие. На рисунке показаны типичные виды нарушений осанки, которые встречаются у младшего школьника. Обратим внимание, что представлены явные нарушения. Это основные нарушения, но их разновидностей может быть очень много и они не всегда могут быть определены "на глазок". Редко встречается один вид нарушений осанки, чаще одновременно возникает несколько ее видов: сутулость и впалая грудь, сколиоз и сутулость. Это происходит потому, что причины нарушений осанки примерно одинаковы. Если мышцы живота,

поясницы и спины недостаточно тренированы, то можно ожидать самых разных нарушений осанки. Как говорит пословица, "Где тонко - там и рвется".



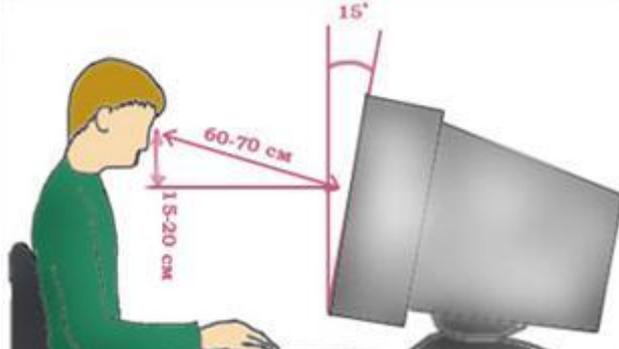
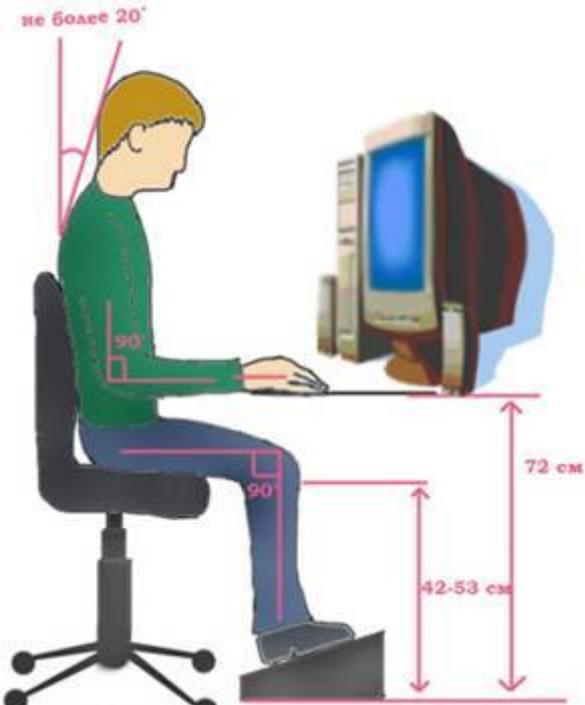
#### «Школьные новости»

Рис. 1. Типичные виды нарушения осанки: а - сколиоз, б - лордоз, в - кифоз, г - правильная осанка

- Как же выяснить правильная осанка или нет? Обычно осанку проверяют в положении стоя у стены. Если затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены, то осанка может быть признана в основном правильной. Если обнаружится, что голова слишком наклонена вперед (затылок не касается стены), вся спина касается стены (плоская спина), ягодицы не касаются стены - имеются признаки нарушения осанки.

#### **Как правильно сидеть за школьной партой:**

- Обе ноги ребенка должны твердо стоять на полу, а угол между бедром и голенью должен быть прямой.
- Спину необходимо держать ровно, руки – на парте, чтобы ребенок не опирался грудью о край стола. Между грудью и партой необходимо сохранять расстояние в ладонь.
- Важен правильный наклон тетради. Здоровье ребенка зависит и от освещения. Свет должен падать с левой стороны.
- Время от времени школьнику нужно менять свое место в классе, переходить с одного ряда парт на другой. Это позволяет смотреть на классную доску под разным углом зрения.



Компьютер: практически в каждой семье сейчас есть компьютер, а

дети с раннего возраста увлекаются компьютерными играми, забывая о правильной осанке.

- Следует сидеть прямо (не сутулясь) и опираться спиной о спинку кресла. Прогибать спину в поясничном отделе нужно не назад, а, наоборот, в немного перед.
- Недопустимо работать развалившись в кресле. Такая поза вызывает быстрое утомление, снижение работоспособности.
- Не следует высоко поднимать запястья и выгибать кисти - это может стать причиной боли в руках и онемения пальцев.
- Колени - на уровне бедер или немного ниже. При таком положении ног не возникает напряжение мышц.
- Нельзя скрещивать ноги, класть ногу на ногу - это нарушает циркуляцию крови из-за сдавливания сосудов. Лучше держать обе стопы на подставке или полу.
- Необходимо сохранять прямой угол (90 град) в области локтевых, тазобедренных и голеностопных суставов.
- Монитор необходимо установить на такой высоте, чтобы центр экрана был на 15-20 см ниже уровня глаз, угол наклона до 15°.
- Экран монитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 60-70 см, но не ближе 50 см с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов.
- Не располагайте рядом с монитором блестящие и отражающие свет предметы.
- Поверхность экрана должна быть чистой и без световых бликов

2. -Ребята, мы рассмотрели с вами , что такое правильная осанка, причины нарушений осанки, а также осложнения при нарушении осанки.

### Рекомендации по профилактике сколиоза и нарушения осанки:

1. Гимнастика и физическая активность – это важные составляющие правильной осанки. Делайте по утрам гимнастику, сначала разминку, а затем растяжку всех групп мышц.
2. Попробуйте упражнение - ношение на голове книги. Положите книгу на

голову, а руки на пояс и соревнуйтесь, кто дольше будет так ходить или дальше пронесет. Постепенно усложняйте упражнение – вытягивайте руки вперед, приседайте, не отрывая пятки от пола и сохраняя ровную спину, разводите руки в стороны, поднимайте поочередно ноги. Эти упражнения хорошо укрепляют мышцы спины.

3. Следить за правильной осанкой во время учебных занятий. Расстояние от парты (стола) до глаз не менее 30 –35 см; следить за правильной осанкой во время выполнения домашних заданий, просмотра телевизора, работой за ПК, приема пищи и т.д.

4. Укреплению позвоночника и сохранению правильной осанки способствуют пешие прогулки, катание на велосипеде или роликовых коньках.

5. Правильно чередуйте учебные занятия (работу) с отдыхом. Полезно разумно использовать спортивные упражнения, такие как ходьба на лыжах, спортивные игры.

Итак, ребята, следите за собой, за своей осанкой, выполняйте рекомендации по профилактике нарушений осанки. А мы, в свою очередь предлагаем комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

#### «Школьные новости»

### Приложение

#### Упражнения для профилактики нарушений осанки.

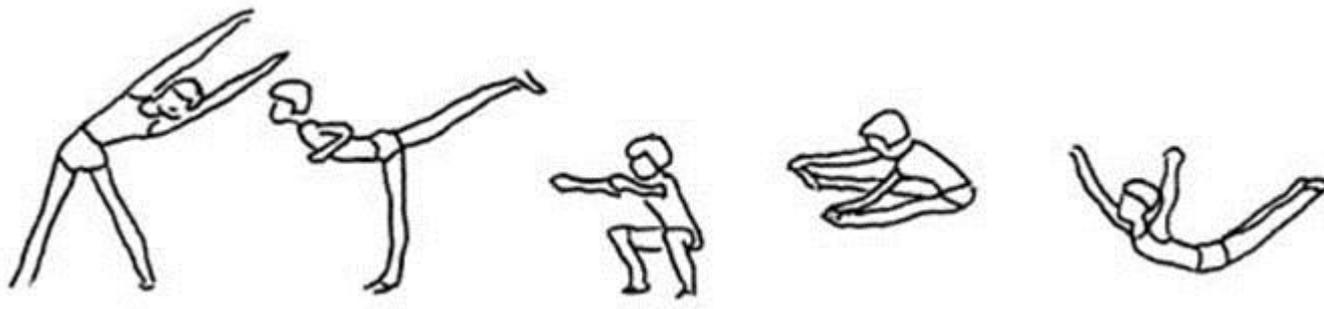


Рис. 2. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Все упражнения выполняются 10-30 с, в зависимости от уровня подготовленности школьника

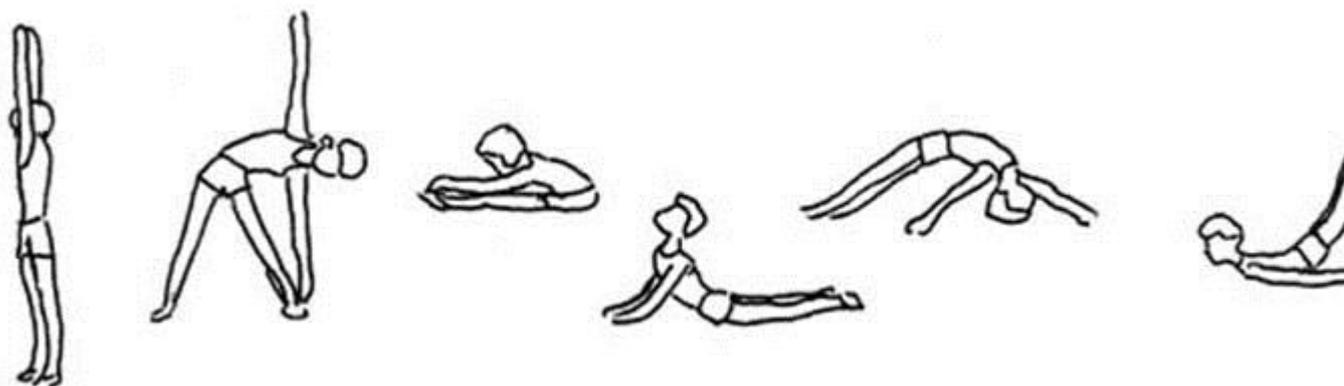
#### Дыхательная гимнастика

1. Дыхание через одну ноздрю. Цель упражнения - исправить неправильные привычки в дыхании. Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторять упражнение 10 - 15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10 - 15 дыхательных циклов.

2. "Кузнечный мех". Упражнение позволяет быстро "насытить" организм кислородом, прекрасно очищает носовые ходы, является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка. Для выполнения упражнения нужно сесть со скрещенными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. После этого делается в быстром темпе 7 дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе - втягивается. После 7 циклов вдохов-выдохов делают полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 с. После этого переходят к обычному дыханию. Форсировать тренировку дыхательными упражнениями ни в коем случае нельзя! Критерий правильно подобранных нагрузок - отсутствие неприятных ощущений, улучшение самочувствия, повышение умственной и физической работоспособности.

#### «Школьные новости»

### Комплекс общеразвивающих упражнений



*Рис. 3. Комплекс общеразвивающих упражнений для младшего школьника. Упражнения выполняются от 10 до 30 с. Между ними - период отдыха от 30 до 40 с.*

И.п. - лежа на животе. Согнуть ноги в коленях, взяться руками за голени. Прогнуться назад, голову запрокинуть. Зафиксировать позу 20-30 с, дыхание свободное. Вернуться в и.п.

И.п. - лежа на спине. Выполнить наклон вперед, головой коснуться коленей, руками обхватить лодыжки, зафиксировать позу в течение 60-90 с. Колени от пола не отрывать. Дыхание свободное. Вернуться в и.п.

И.п. - лежа на спине. Приподнять туловище, не отрывая ног от пола, руки сложить на затылке, зафиксировать позу 10-20 с. Дыхание при выполнении позы свободное. Вернуться в и.п.

И.п.- лежа на спине, руки подняты вверх. Не отрывая ноги от пола поднять туловище, одновременно поворачивая его в сторону. Зафиксировать позу 10-20 с и вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

И.п. - лежа на спине. Поднять прямые ноги примерно на 30°, зафиксировать позу, поднять ноги на 60°, зафиксировать позу. Поднять ноги на 90°, зафиксировать позу, вернуться в и.п. Продолжительность фиксации позы в каждом положении одинакова и зависит от индивидуальной подготовленности.

И.п. - основная стойка, ноги шире плеч, руки в стороны. Выполнить наклон до касания пальцами левой руки носка левой ноги. Правая рука вытянута вверх. Выдержать позу в течение 30 с, дыхание свободное. После этого выполнить упражнение с наклоном в другую (правую) сторону.

#### «Школьные новости»

И.п. - основная стойка. Выдохнуть, задержать дыхание. На задержке дыхания втянуть живот и затем сразу же расслабить мышцы живота. Чередовать втягивание и расслабление мышц живота в быстром темпе, не прекращая задержки дыхания. Расслабить мышцы и сделать глубокий вдох. По мере роста тренированности увеличивать количество циклов.



«Школьные новости

**З н а к о м ы е  
н е з н а к о м ц  
ы**



**М**ногие из вас, наверное, узнали Малышеву Надежду Ивановну?

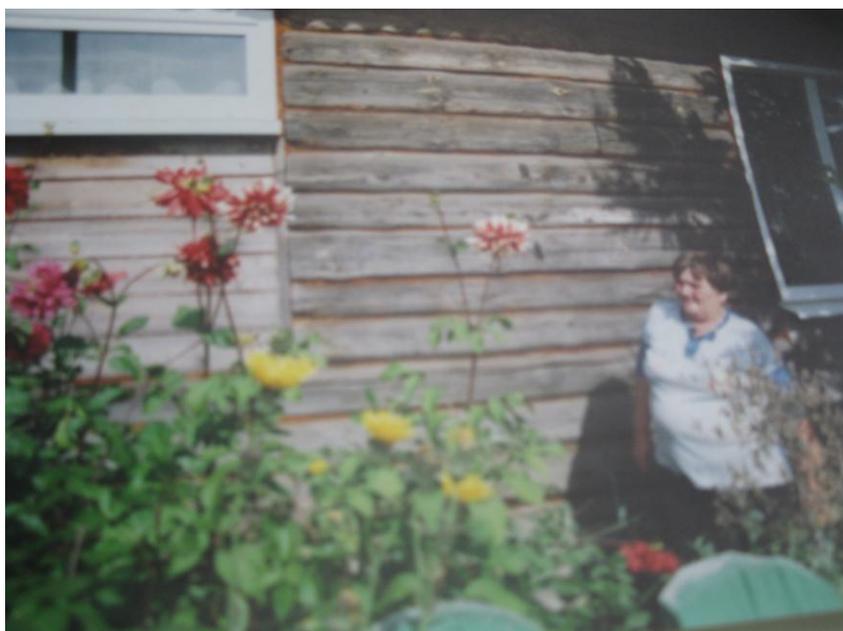
Помните, ребята, вкусные обеды, сладкие булочки, которые готовила Надежда Ивановна. Она проработала в школьной столовой 24 года! Только представьте! Ваши родители тоже приходили на обед в столовую к Малышевой Надежде Ивановне! Но вот она уже три года на пенсии. А есть ли у неё время скучать? Сами видите! Ровные ряды цветочков, ни одной травинки... А ещё всевозможные овощи на участке Надежды Ивановны, фруктовые деревья... Хотите знать как вырастить розы, рассаду овощных и цветочных культур? Обо всём она расскажет, а ещё посоветует, какие цветы любят тень, а какие скучают по солнышку.

Кроме этого у Надежды Ивановны большое хозяйство. А летом она занимается сбором дикоросов.

Вспомните, как вы иногда говорите: «Мне скучно! Я устал (а)! Чем бы заняться?»»

### **«Школьные новости»**

Берите пример с Малышевой Надежды Ивановны. Вам некогда будет скучать. И тогда вам никто не скажет: *«Долог день до вечера, коли делать нечего!»*



**«Школьные новости»**

# Куда пойти учиться?

Сегодня мы хотим вам предложить: как выбрать профессию.

## На кого пойти учиться после 9 класса

Порой бывает очень трудно понять, на кого пойти учиться. Собственных ощущений и опыта, чтобы выбрать будущую профессию пока недостаточно. Каких-то особых увлечений, которые можно было бы превратить в профессиональную деятельность, у тебя не наблюдается. Что делать тогда? Попробуй следующее.

**1. Прислушайся к самому себе.** Чем тебе нравится заниматься, чем абсолютно не нравится. Чем ты можешь заниматься долго, не испытывая раздражения, а что на дух не переносишь. Что тебя привлекает хотя бы в теории, если на деле ты еще не пробовал себя нигде.

**2. Обязательно послушай мнение своих родителей, более старших друзей, людей, чьим мнением ты дорожишь и кого ты сам уважаешь.** Совсем необязательно идти по их стопам или следовать их советам. Но получить информацию из их уст не помешает. За их плечами жизненный опыт, собственные ошибки, от которых они хотят предостеречь тебя и, наконец, более трезвый взгляд на жизнь.

**3. Подумай, что ты хочешь от будущей профессии.** Тихой, спокойной жизни в одном городе, чтобы твоей зарплаты хватало лишь на самое необходимое, без излишеств. Или тебе нужен крутой карьерный рост, который будет сопровождаться постоянным увеличением твоих доходов. Ответь себе честно, сможешь ли ты постоянно учиться и развиваться, если выберешь последнее.

**4. Если думаешь, на кого пойти учиться не из соображений нравится-не нравится, а исключительно из меркантильных,** то выбирая будущую профессию, обращай внимание не только и даже не столько на те, которые востребованы сейчас, но и подумай о тех, которые будут нужны через три-четыре года. Именно, то время, когда ты закончишь ССУЗ. Сейчас в мире всё очень быстро меняется, поэтому нужно глядеть немного далее сегодняшнего и завтрашнего дня. В этом вопросе не помешает разговор со специалистами

агентств по трудоустройству. Конечно, не все люди, что там сидят, смогут ответить на твой вопрос: «Какие профессии будут востребованы через пять лет», но некоторые разумные и компетентные специалисты вполне возможно ответят более-менее определенно. Или хотя бы дадут расклад относительно приоритетов в профессии на сегодняшний день. Ну и конечно, не помешает почитать самому в средствах массовой информации и в сети Интернет, на кого пойти учиться стоит сейчас, чтобы в будущем не быть две тысячи пятым юристом в очереди за рабочим местом у престижной адвокатской конторы.

***Надеемся, все перечисленные советы помогут тебе определиться — куда пойти учиться и на кого. Удачного выбора!***

# ИТОГИ

Накануне православного христианского праздника обучающиеся 4 класса рассказали нам о празднике Крещения.



В память крещения Иисуса Христа православные люди отмечают праздник Крещения Господня (19 января). Когда Иисусу Христу исполнилось тридцать лет, он пришел на реку Иордан к Иоанну Крестителю, что бы принять от него крещение. Иоанн сказал:

- Вот Агнец Божий, берущий на себя грехи мира!  
Иисус просил Иоанна крестить его. Но Иоанн отвечал:  
- Тебе ли креститься от меня, когда мне следует принять от тебя крещение!  
«Оставь теперь – отвечал Господь, - ибо так надлежит нам исполнить всякую правду» (От Матфея гл. 3,14-15). Тогда Иоанн повинуется и крестит Господа в водах Иордана. И когда Иоанн крестил в иорданской воде Иисуса, открылось небо, и сошел на Иисуса Христа Святой Дух в виде голубя, и послышался голос:

- Сей есть Сын Мой возлюбленный, в котором Мое благоволение. Праздник Крещения Господня называется также «Богоявлением», потому что при крещении было явление Святой Троицы: над Богом Сыном явился Дух Святой и с небес раздался голос Бога Отца.

В память Крещения Спасителя в Крещенский Сочельник или в самый праздник Крещения совершается великое освящение воды. После литургии из каждой церкви идет крестный ход на воду или к тому месту, где во льду заранее сделана прорубь. Река, в которой крестили Иисуса Христа, называлась Иордань. Вот и прорубь называется Иорданью. Здесь совершается чин освящения, во время которого священник троекратно погружает крест в воду. По окончании службы присутствующие наперебой спешат достать священной воды, а некоторые даже купаются в проруби. - Как вы думаете, для чего они это делают? Оказывается, купаются с целью исцеления недугов, а так же очищения от различных грехов.

- Что означает слово грех? Грех – поступок вопреки воле, порядку и намерениям Бога. Различают грехи против Бога (неверие) и против самого себя (чревоугодие, непослушание). В этот день так же в церквях освещают воду в память того, что вода Иордана осветилась, когда в ней крестился Христос. Православные христиане приносят домой святую, богоявленную воду и бережно сохраняют ее. По учению церкви, крещенская вода дает *освещение, здоровье, очищение и благословение.*

*22 января 2013 года* обучающиеся 3 и 4 классов побывали на экскурсии в Заводоуковском Свято-Георгиевском храме.



## «Школьные новости»

25 января 2013 года в Сосновской школе состоялся **ФЕСТИВАЛЬ «Мост Дружбы»**.

Фестиваль – это танцы , улыбки и песни. Фестиваль! Мы – народы России , мы вместе!

Фестиваль – это радость по кругу. Фестиваль – это добрый подарок друг другу!

*9 класс гостей встречает русским пышным караваем.*



Гарны хлопцы и дивчины из **Белоруссии** (обучающиеся 6 класса)



В многонациональной культуре народов России самоценна и неповторима **украинская** культура (7 класс).



Есть 3 святыи истины в жизни: дружба, любовь и культура. У них не должно быть границ. На нашей сосновской земле соседствуют разные народы. *Пятиклассники* представили нам культуру *немцев*.



Каждый народ бережно хранит память о своём прошлом: жизни в деревне, хуторе, ауле, улусе... Обучающиеся 8 класса представили татарскую культуру.



Отличия в культурах – это не контраст, а естественные составляющие многообразного мирового наследия. Богатая и яркая национальная культура отражает простое человеческое счастье. Знание истории и культуры других людей улучшает взаимоотношения между народами, создаёт и поддерживает мир на Земле. Мы надеемся, что наш фестиваль станет ещё одной ступенькой на пути к возрождению доброй традиции дружбы народов.

Художественный руководитель Дома Культуры Туманова Елена Петровна исполнила задорные русские народные песни.



**«ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ»**

*31 января обучающиеся 1 класса(студия «Весёлая кукла»):  
представили три русские народные сказки «Заюшкина избушка»,  
«Лиса и петух», «Вершки и корешки»*



### **«Школьные новости»**

В первую субботу февраля состоялся традиционный вечер встречи выпускников.

Добрый вечер! Опять все вы вместе!  
И хоть годы летят, как стрела,  
Но опять в тот же день, в том же месте  
Школа деток своих собрала.



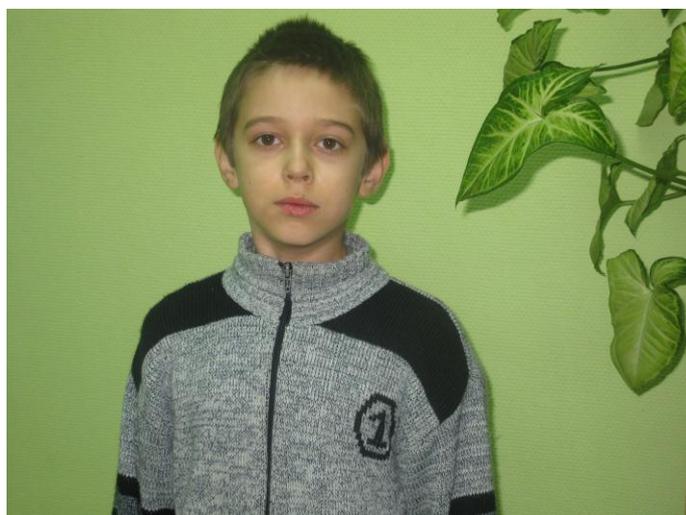
Этой встречи, наверно, вы ждали  
И, наверно, считали деньки.  
Мы приветствуем вас в этом зале,  
Наши милые выпускники!



Целый вечер вы будете вместе.  
И вокруг, излучая любовь.  
Прозвучат наши лучшие песни.  
Будет сказано множество слов.  
Целый вечер вы будете вместе.  
Будут слезы и смех... А сейчас  
Самой доброй и искренней песней  
Разрешите приветствовать вас!

# Проба пера

## П р а в о с л а в н ы е х р а м ы



Ученик 3 класса Колмаков Владимир

Кому из живущих в России не известны слова песни «С чего начинается Родина?» Для каждого из нас она начинается с родной улицы, села, города. А в истории каждого посёлка, маленького села или большого города, как в капле воды, отражается история страны.

Я живу в сибирском селе с красивым названием – Сосновка. Меня заинтересовал вопрос: почему Сосновка - село, а не деревня? Оказывается, история села начиналась с рождения храма. В сентябре 1861 года была построена в Сосновке Пророко – Ильинская единоверческая церковь. Впервые о нашей церкви упоминается в 1868 году в «списке населённых мест Тобольской губернии». В то время наше село было старообрядческим и объединяло старообрядцев Ялutorовского уезда, Курганского уезда. Был свой молельный дом. Наиболее

известен священник Иоанн Можяев (псаломщик Афанасий Александрович Речкин), так как при его помощи в 1906 году 27 сентября в селе была открыта первая одноклассная школа.

В 1911 году в Сосновке был построен каменный храм во имя святого Пророка Ильи. Это была одна из четырёх каменных церквей района. При церкви было 100 га земли: сенокосной, пахотной и усадебной, и дома для служителей .

В 1913 году священником был Николай Ефимович Балашев, а псаломщиком - Павел Григорьевич Зырянов.

В Ялуторовском уезде село славилось как центр старообрядчества. Здесь же находилась единственная на Ялуторовский уезд старообрядческая церковь.

После Великой Октябрьской социалистической революции церковь практически не действовала. После гражданской войны церковь закрыли, и она начала постепенно разрушаться.

В 1950 году в селе построена семилетняя школа, фундамент которой был выложен из кирпичей церкви. Остальные кирпичи пошли на строительство пекарни колхоза. Впоследствии это здание стало жилым домом.

В 2001 году 2 августа в селе Сосновка состоялся праздник в честь святого пророка Ильи. Прошло богослужение , посвящённое Илье Пророку. Отцом Павлом был освящён крест и установлен на том месте, где раньше стояла церковь.

К сожалению, фотографий церкви не сохранилось. Но я надеюсь, что настанет время и в нашем селе будет построена новая церковь.



Когда – то на этом месте была церковь

«Школьные новости»

# Переменка



На урок физкультуры Рома не принес лыжи. Вместе с классом он подошел к трамплину, но стоял в стороне. Учитель физкультуры увидел, что Рома не занимается, и спросил его:

- А ты почему не на уроке?

- А я рядом с уроком! - радостно ответил Рома, и все засмеялись.

Однажды ребята писали сочинение под названием "На елке". Назавтра учительница принесла тетрадки и сказала:

- Послушайте отрывок из одного сочинения:

"В зале стояла большая елка, а по ней ходил Дед Мороз и продавал подарки..."

И все засмеялись!

На уроке русского языка детям дали задание придумать объявление. Когда учительница вызвала Юру, он прочитал:

Объявление. Дорогие жильцы! Горячей воды не будет до тридцать первого декабря включительно. От всей души поздравляем вас с Новым годом. Администрация.

И все засмеялись!

Учитель рисования сказал:

Ребята! Тема сегодняшнего рисунка - "Новогодние подарки!"

Все взяли карандаши и стали усердно рисовать.

Через некоторое время учитель посмотрел на Диму и увидел, что тот ничего не делает.

- Ты почему не рисуешь? - спросил учитель.

- А я уже нарисовал! - сказал Дима и показал свой рисунок.

Во весь лист бумаги был нарисован... большой серый мешок!