



ВЕСТНИК ФИЗМАТА



Газета МБОУ СОШ № 5,
СПЕЦВЫПУСК (5),
26 ФЕВРАЛЯ 2018 г.
издаётся с НОЯБРЯ 2017 г.
сайт: <http://fzmth5.3dn.ru/>

ЗДОРОВЬЕ ЗАГЛЯНУЛО В ШКОЛЬНОЕ ОКНО

Весёлые старты



2 февраля 2018 года на базе спортивного комплекса КАЭС прошли «Весёлые старты» - спортивные соревнования между командами педагогических работников образовательных учреждений.

14 команд соревновались в быстроте, силе, ловкости, смекалке, а их болельщики с энтузиазмом болели за всех,

особенно, конечно, за родные команды.

Команду МБОУ СОШ №5 представляли: Шевелёва Т.В., Чугаева Е.И., Ташкин А.В., Галичникова Ю.В., Летунова Н.В.

На «Весёлых стартах» царил(а) (соответственно их названию) весёлая атмосфера.

Все получили заряд бодрости и хорошего настроения, показали наглядный пример здорового образа жизни!

**Карпова Светлана,
корреспондент**

Соревнования «Юность России»



21 февраля прошли соревнования по лыжным гонкам «Юность России» среди обучающихся Удомельского городского округа.

От нашей школы участвовала команда, в состав которой вошли представители от пятого до

одинадцатого класса. Нужно отметить, что желающих выйти на лыжню в младшей возрастной группе (5-7 классы) было в 2 раза больше, чем требовал регламент, отбор участников был жестким.

В день соревнований погода радовала школьников ярким солнцем и легким морозцем. Настроение у участников было боевое и позитивное, не терпелось встать на лыжню и показать всё свое мастерство. В ожидании своей очереди на старте (всего в соревнованиях приняли участие более 120 человек) ребята разминались и делились впечатлениями о лыжне, по которой успели пройти до старта. Все

В этом выпуске:

Теннисный турнир
Витаминные дни



Страница 2

Широкая масленица!
Эти акции нужны!

Страница 3

А у нас Фиточай
Рукоделие и здоровье

Страница 4

участники нашей команды старались показать свой максимум, никто не сошел с дистанции и не срезал путь! Молодцы!

Результаты командного первенства подведут в каждой возрастной группе по таблице оценок ВФСК ГТО.

Результаты личного первенства были определены в каждой возрастной группе сразу после окончания соревнований. В своей возрастной группе II место завоевал **Шипкин Игнат**, с чем мы его горячо поздравляем!

**Устрялова Е.А.,
педагог-организатор**

«Перемена, перемена!»

- заливается звонок.

Первым Вова непременно вылетает за порог.

Вылетает за порог – семерых сбивает с ног.

Неужели это Вова, продремавший весь урок?

Знакомая для многих ситуация. Но не для нас! Потому что перемены в нашей школе организованные.

Несколько теннисных столов, флэш – мобы и караоке – разминки. Хочешь – танцуй, хочешь – пой. Здесь самые активные – пятиклассники и учителя!

В очереди за теннисными столами – седьмой и восьмой классы. Ребята 10 б класса Королёв Виталий и Торчян Сергей в месячник Здоровья проводят теннисный турнир. Вот о чём они нам поведали:

«В этом году в нашей школе проводится уже седьмой открытый школьный турнир по настольному теннису. Хоть он и внутришкольный, система организации как на международных соревнованиях. Проводится торжественная линейка, посвященная открытию теннисного турнира, после неё проходит официальная жеребьевка, на которой каждый сам себе вершит судьбу. Турнир проводится в 3 возрастных группах: 5-6 классы, 7-8 классы, 9-11 классы. Отдельно играют мальчики и девочки (по олимпийской системе), то есть каждый матч на вылет.

Создается турнирная сетка, по которой можно четко отслеживать ход турнира. Каждая игра ведётся до 11 очков. А когда все победители выявлены, проходит официальная церемония закрытия турнира, награждение победителей и призеров, им вручаются грамоты и памятные подарки. С каждым годом мастерство ребят только растёт, такая тенденция не может не радовать!»

Пожелаем успехов юным теннисистам!

Пряткова Дарья,
корреспондент



Из истории соревнований по теннису...

Историю теннисных соревнований мы попросили поведать Крестенину Нину Сергеевну.

- *Нина Сергеевна, почему именно Вы занимаетесь этим направлением в школе?*

- Я любила и люблю спорт, всегда поддерживаю тех, кто занимается спортом. Теннис – это лучшее, что можно придумать для организации досуга на школьных переменах.

- *Как появилась идея проводить турниры?*

Большая часть обучающихся школы играли на переменах, простаивали в очереди за столом, и идея родилась сама собою.

- *Как и когда проходил первый турнир?*

В 2011 году, семь лет назад. Всегда были увлечённые теннисом дети, они были моими помощниками. Например, Горбин Денис. Он до сих пор играет за сборную химико – технологического университета города Иваново. Чугаев Анатолий – капитан сборной Санкт - Петербургского университета. Они обладатели кубков среди студентов и молодёжи в своих городах. А всё начиналось с обычных школьных перемен.



- *Участвовала ли команда школы в соревнованиях?*

Да, наша школа всегда была лидером в районе, когда проводили теннисные турниры школьников. Участвовали мы и на Всероссийском турнире имени О.Г.Макарова.

Крестенина Н.С.,
учитель географии,
куратор теннисного турнира



Витаминная еда даст здоровье навсегда!

Витаминные дни в этом году яблочные и апельсиновые. Яркие красные и оранжевые! Уже своим вкусом и цветом

создают настроение, поднимают аппетит и придают бодрость духа. И это здорово, потому что наш физмат - здоровью рад!

Александр Митров,
корреспондент

Широкая масленица!



В нашей школе в рамках месячника здоровья и спорта 16 февраля для обучающихся 5-6 классов проводились игры и забавы на свежем воздухе, посвященные празднованию Масленицы. За организацию развлекательной программы и музыкальное сопровождение отвечали старшеклассники: Королёв Виталий, Пильнов Андрей, Элчибекян Ашот, Макаров Максим, Николаев Денис, Кононов Данил.

Здравствуйтесь ребяташки,
Девчонки и мальчишки!
Веселые и смелые...
Лихие, загорелые!
Как на масленой неделе

Много мы блинов поели,
А как блинов у нас не стало,
Тут, как говорится
игрищам начало!



Вот с таким призывным задором Королёв Виталий повел девчонок и мальчишек в хоровод под русские народные песни «Гуляй, Масленица!». Закружилась веселая ребятня вокруг ведущего. Затем ребята, поделившись на команды, с удовольствием катались на метле Бабы Яги, сажали и выкапывали картошку, бегали со сковородкой с блинами, возили друг друга на снях. «Только дружба могла победить между командами в этот день!» -

подвела итоги всех состязаний главный судья - учитель физкультуры А.П. Корист.



Конечно же, праздник «Масленицы» невозможно было представить без чаепития! Многие принесли с собой блины и угощение к праздничному столу. Чай с медом, вареньем, со сгущенкой, сушками и блинами - особенно были вкусны после игр на свежем воздухе! Надеемся, что празднование Масленицы станет доброй традицией в нашей школе!

Шевелёва Т.В.,
заместитель директора
по воспитательной
работе

Эти акции нужны!
Эти акции важны!



Волонтерами нашей школы проведены акции: «Чистые руки», «Ешь правильно!», «Здоровая улыбка».

Очень важно было напомнить о значимости личной гигиены для здоровья, особенно в современном мире. Ведь невнимательное отношение к гигиеническим условиям

жизни ухудшает наше здоровье. Кроме того, гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения человека! «В человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли», - считал А.П.Чехов.

Мустафаева Вероника,
корреспондент



Советы писателей.
Здоровье — дороже золота.

Шекспир У.
Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.

Толстой Л. Н.
Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

Шопенгауэр А.
Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи.

Маяковский В. В.

А у нас – фиточай



Каждый понедельник февраля в нашей школе ребят ждал вкусный фиточай – настой Melissa, мяты, шиповника. Хочешь – с мёдом, хочешь – с брусничным вареньем, хочешь – с дольками лимона!

Приготовить его очень просто!

Вам потребуется 1 литр воды и 20 г сушеной мяты или Melissa. Мятку залейте кипятком, закройте посуду крышкой и дайте настояться

10-15 минут, а затем процедите.

Польза очевидна! Такой чай насыщает, освежает, исцеляет, обладает душистым ароматом. Вкус, запах лечебной травы определяют ментол и многочисленные эфирные масла. Уникальные свойства мятного чая были отмечены еще уважаемыми лекарями древности, которые использовали мяту для лечения многочисленных заболеваний.

О самой идее «фиточайных» перемен поделился Лемеш Павел: «В проекте «Наше здоровье в наших руках!» мы пропагандируем лечение с помощью лекарственных растений. Их собирают в природе и на дачных участках. Такими травами не только лечатся, но и

предупреждают заболевания, укрепляют иммунитет.



Ребята и учителя в нашей школе прослушали лекции о влиянии лекарственных трав. Спасибо руководству школы, что поддержало идею о проведении таких перемен».

*Пищугина Анастасия,
корреспондент*

Рукоделие и здоровье

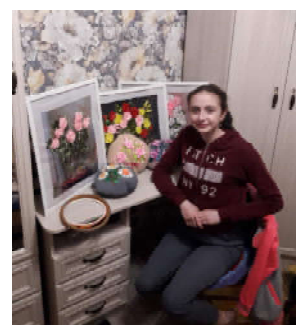
Рукоделие являлось распространенным и любимым женским занятием на протяжении многих столетий.

Между тем еще в стародавние времена было замечено, что любые виды рукоделия благотворно сказываются на здоровье. Упражнения с участием рук и пальцев гармонизируют тело и разум, положительно влияют на память. Действительно, рефлекторные точки, расположенные на кончиках пальцев, подают импульсы центральной нервной системе. Стимуляция этих точек благотворно воздействует на внутренние

органы, поэтому эффект от рукоделия оказывается таким же, как и от всестороннего массажа.

Это была присказка, а вот сказка готова для «Школы проектов». Работы по рукоделию представили на конкурс Арипова Татьяна (проект «Моя уютная комната») и Курчавова Снежана (проект «Дыхание лета»). Вышивка лентами у Татьяны и вязание крючком в сочетании с новой техникой «Брумстик» у Снежаны.

Пожелаем девочкам достойного представления своих креативных и прекрасно исполненных работ на конкурсе столь высокого уровня!



А нашим читателям советуем взяться за крючок, пяльцы или спицы! Это позволит сохранить себя в хорошей физической и психической форме и испытать массу положительных эмоций от создания уникальных вещей.

*Петрова Л.А.,
руководитель проектов*