



ШКОЛЬНЫЙ МИР

Выпуск №4 2023-2024 уч.г.

• Юбилей

Свердловской области исполнилось 90 лет!

В начале 2024 года Свердловская область отметила свой 90-летний юбилей. Вот несколько интересных фактов о ней.

- ✓ В 1934 году на карте нашей страны появилась Свердловская область, которая получила название от административного центра – Свердловска.
- ✓ Свердловская область расположена на границе Европы и Азии.
- ✓ Самая высокая гора в Свердловской области - Конжаковский Камень, её высота 1569 метров.
- ✓ Во время Великой Отечественной войны в Свердловскую область эвакуировали предприятия, которые работали на благо страны.
- ✓ В Екатеринбург (Свердловск) в годы войны были эвакуированы предметы искусства из Государственного Эрмитажа.



Шигирский идол



Легендарный разведчик - Николай Кузнецов

- ✓ Экономической основой Свердловской области являются горнодобывающие и металлургические предприятия.
- ✓ В 2023 году население Свердловской области составляло чуть более 4 млн. человек.
- ✓ В Екатеринбурге проживает более 1,5 млн жителей.
- ✓ С 2012 года должность губернатора исполняет Евгений Куйвашев.
- ✓ Свердловская область - родина легендарного советского разведчика Николая Кузнецова, который во время Великой Отечественной войны лично ликвидировал 11 генералов и высокопоставленных чиновников нацистской Германии.
- ✓ Во время Второй мировой войны на добровольные пожертвования свердловчан был создан, вооружен, полностью оснащен и укомплектован Уральский добровольческий танковый корпус.
- ✓ Свердловская область - "самоцветный край". Здесь по-прежнему ведется добыча драгоценных и полудрагоценных камней.
- ✓ На Среднем Урале находится единственное в России изумрудно-бериллиевое месторождение.
- ✓ В начале 1990-х годов на "Уральских изумрудных коях" удалось добыть самый крупный в истории месторождения изумруд весом 1200 граммов, который назвали "Президент".
- ✓ Важнейшим событием в мире археологии стала находка Шигирского идола, обнаруженного в 1890 году. Это древнейшая деревянная скульптура в мире, возраст которой составляет 11 тысяч лет!

Моршинина Карина,
школьный пресс-центр

• Итоговая аттестация **Экзаменуемому** **на заметку**



Рекомендации выпускникам при подготовке к экзаменам:

1. Придерживаться основного правила: «Не теряй время зря!»
2. Используй время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее.
3. Хорошо организуй место для занятий.
4. Готовься к экзаменам по отдельным частям, блокам, темам, разделам.
5. К трудно запоминающемуся материалу необходимо возвращаться.
6. Очень полезно составлять планы конкретных тем держать их в уме.

Плакат для школьников
КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

1 СОСТАВЛЯЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ
Пропиши конкретные темы, которые необходимо изучить. Вспомни, в каких темах ты уверен на 100 процентов, а какие требуют дополнительного изучения.

2 УЧАСТВУЙ В ПРОБНЫХ ТЕСТИРОВАНИЯХ
Не пользуйся шаргалками или помощью одноклассников. Это поможет узнать о реальных результатах, пробелах и уделить им больше внимания до экзамена.

3 ЧЕРЕДУЙ ЗАНЯТИЯ И ОТДЫХ
Чтобы твой организм был в хорошей форме, вовремя отдыхай, правильно питайся и занимайся спортом. Помни про прогулки на свежем воздухе и смену деятельности.

4 ВЫДЕЛЯЙ ВРЕМЯ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН
Не оставляй подготовку на последний день. А чтобы полезная информация усвоилась, выдели на сон около восьми часов в день.

5 ПРИМЕНЯЙ ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ
Если ты волнуешься в день экзамена, то применяй дыхательные техники. В день экзамена можно выпить чай с ромашкой, пообщаться с близкими людьми и получить от них поддержку.

6 НАСТРОЙСЯ НА УСПЕХ
Подумай, что тебе поможет почувствовать себя уверенней? Вспомни ситуации, когда ты успешно справлялся с жизненными испытаниями. Зафиксируй это ощущение.

Это надо знать: правила поведения во время экзамена 

Во время проведения экзамена **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

Пункт 55 федерального Порядка проведения ГИА-9

разговаривать, фотографировать, выносить экзаменационные материалы, пересаживаться, вставать с места, обмениваться предметами

Участник удаляется с экзамена, его результат аннулируется (пересдача в сентябре):

за наличие средств связи, фото-, аудио- и видеоаппаратуры

за наличие справочных материалов, 

7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему запоминанию текста.
9. Хорошо и сбалансировано питайтесь.
10. Будьте физически активными.
11. Отдыхайте и спите не менее 7-8 часов.

*Черных Вероника,
школьный пресс-центр*

• Родителям на заметку

**Советы родителям:
Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Питание во время экзаменов 

Правильно

- Питаться разнообразно
- Не реже 4 раз в день
- Пить воду
- Исключить кофеин

Неправильно

- Голодать
- Переедать
- Жевать во время подготовки
- Избыток сладкого

ВАЖНО! Не идите на экзамен голодным!
Здоровое питание поддерживает умственную деятельность!

• Здоровье

Береги своё здоровье!

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.

Здоровье - высшая ценность человека. С ним ничто не может сравниться - ни богатство, ни положение в обществе, ни известность.

Если ты хочешь хорошо учиться, быть ловким и умелым, запомни несколько правил, которые помогут тебе добиться успехов во всех делах.

Правило №1 «Организуй свой режим дня». Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья». Сколько часов нужно для сна?

- Детям
 - - 1-2 лет — 11-14 часов;
 - - 3-5 лет — 10-13 часов;
 - - 6-12 лет — 9-12 часов;
 - - 13-17 лет — 8-10 часов.

Недостаточное количество сна может негативно сказаться на иммунитете человека и сделать его более уязвимым к болезням. Если же вы хорошо отдыхаете ночью, то в его организме повышается устойчивость к сезонным заболеваниям (например, гриппу). Ночью мозг **высвобождает химические вещества**, которые поддерживают восстановление иммунной системы.

Правило №3 «Больше двигайся».

Утро начинайте с водных процедур и сделайте гимнастику. Обязательно гуляйте, желателно на свежем воздухе, не менее 2-3 часов в день. Посещайте бассейн. Плавание поможет укрепить мышцы спины и пресса.

Одним из оптимальных видов физической активности считается активный отдых. Это может быть любой вид спорта, катание на велосипеде, утренняя пробежка или активные игры на природе. Но самым лучшим активным отдыхом являются пешие прогулки на природе.

Физическая активность важна как для укрепления мышечной системы, так и для психологической разгрузки, так и для укрепления всех без исключения систем организма. Поэтому – вперед на прогулку, наслаждаться свежим воздухом и хорошим настроением! Главное, одеться по погоде и тогда ваши физические нагрузки будут только на пользу.



Правило №4 «Питайся правильно».

Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пейте натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 30 мл на килограмм веса тела.

Правило №5 «Береги зубы».

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы.

Правило №6 «Берегите зрение»

Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда смотрите телевизор, отойдите на 4 шага от экрана, сядьте удобно, во время рекламы отвлекитесь. Не увлекайтесь работой за компьютером. У экрана проводить время можно не более 2 часов в день.

Правило №7 «Не совершай плохих поступков»

Что же такое плохой поступок?

Поступок, являющийся плохим — это действие, нарушающее общепринятые нормы поведения в обществе.

Будь доброжелателен с другими, вежлив, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!

*Тимошенко Анастасия
и школьный пресс-центр*

Компоненты здорового образа жизни



- В след Года педагога и наставника

Мальцева Наталья Владимировна

Мы продолжаем интервьюировать учителей нашей школы в рамках прошедшего Года педагога и наставника. И предлагаем вам беседу с учителем истории и обществознания – Натальей Владимировной Мальцевой.

- Наталья Владимировна, почему Вы выбрали профессию учителя?

- До 11 класса я не знала, кем хочу стать. Но, заканчивая школу, изучая историю XX века, поняла, что это то, что мне нравится. Выбрала историю в качестве выпускного экзамена, и сдала на 5. А потом успешно поступила в Уральский государственный педагогический университет на исторический факультет.

- Какое у Вас любимое время года?

- Мое любимое время года - осень. Люблю, когда золотая листва падает с деревьев, шелестит под ногами, наблюдать синее небо, ощущать последние теплые лучи солнца ...

- Есть ли у Вас мечта?

- Да, есть, и не одна! Наверное, главная мечта – чтобы конфликт, в который втянута наша страна, побыстрее разрешился окончательно. Именно разрешился, а не закончился на время, а потом разгорелся бы с новой силой, что вероятнее всего.

- Какой у Вас был любимый предмет в школе?

- Я не выделяла какой-то один предмет, мне нравились литература, русский язык, немецкий язык.

- Что Вы больше всего цените в людях?

- Наверное, порядочность, честность, отзывчивость, искреннюю доброжелательность.

- Ваш жизненный девиз?

- О, их много... «То, что нас не убивает, делает нас сильнее», «Из любой ситуации есть выход»,...

- Что значит быть учителем?

- Быть учителем – это быть наставником, путеводителем, воспитывать в человеке духовно-нравственные, общечеловеческие ценности.

- Что самое сложное в работе учителя?

- Уметь в рутинной работе находить новые эмоции, импульсы для развития, не выгорать эмоционально, «гореть» самой и зажигать детей жадной жаждой знаний.

- Традиционный вопрос: если бы Вы поймали Золотую рыбку, какие бы три желания загадали?

- Очень часто мы обсуждаем с моим классом, что важно, первоначально для человека. Каждый для себя определяет индивидуально к чему стремиться, какие цели приоритетны. Я бы загадала мир, здоровье и благоустройство посёлка и школы.

- Есть ли у Вас хобби? Если да, то какое?

- Люблю знакомиться с работами художников, историей создания той или иной картины. Всегда в картинах вижу, в первую очередь, историческую эпоху, жизнь людей, их быт. Привлекают памятники культуры, интересные исторические факты.

- Ваш любимый век с точки зрения истории?

- XVIII, XIX, XX века в истории нашей страны.

XVIII век – это эпохи Петра I, Екатерины II.

XIX век – время бурных изменений в государстве российском, золотой век русской культуры.



XX век – очень напряженный, противоречивый. Время двух мировых войн, гонки вооружений, противостояния двух враждебных лагерей, время геополитических столкновений.

- Расскажите о своих студенческих годах?

- Это очень интересное время... Годы обучения были насыщены интересными событиями.

На I курсе у меня была археологическая практика. Мы ездили в район реки Югры (г. Нижневартовск). Раскапывали городище периода раннего Средневековья (V век нашей эры), расположенное на берегу р. Югры. Жили в лесу, в палатках. С нами в экспедиции были две студентки из Швеции – Ульрика и Петра. Находили скелет рыбы, пролежавший в костице примерно 1500 лет. Много было других артефактов! Удивительно!

Также была музейная, архивная и педагогическая практики.

Также у нас был прекрасный преподавательский состав, очень интересно было заниматься на лекциях, семинарах, коллоквиумах. Наверное, самое яркое впечатление оставил Черноухов Эдуард Анатольевич, он читал нам историю первой половины XIX века, очень эмоционально и ярко! Не могу не вспомнить про своего руководителя дипломной работы – Зубкова Константина Ивановича. Константин Иванович – образец тактичности, интеллигентности, гибкого ума и сдержанности.

Мы постоянно посещали Библиотеку им. Белинского, исторический кабинет при УрГУ. Работали с редкими изданиями книг. Также при написании важных итоговых работ посещали архивы, проводя там по несколько часов в день. Это было очень интересно!

Ну, и, конечно, студенческая жизнь подарила друзей, с которыми мы близки до сих пор.

- Ваше пожелание ученикам?

- Быть целеустремленными, иметь мечту, прикладывать усилия для её достижения и верить в себя. А ещё – мыслить позитивно!

Вопросы подготовила

Черных Вероника, школьный пресс-центр