



ШКОЛЬНЫЙ

перекрёсток

Газета №2

Рубрики

Дневник событий

*Победители и призёры
школьных олимпиад*

Здоровый образ жизни

Страницка этикета

Говорите правильно

Дневник событий

«Умники и умницы», «Что?»

Честь "Умников" нашей школы отстаивали: Станкевич Алиса, Приказчикова Елизавета, Борисова Татьяна и Санникова Софья, ученицы 8 класса.

На игре "Знайки" выступали совсем юные учащиеся нашей школы, ученики 3 класса: Березин Алексей и Вербина Екатерина.

А в игре "Что? Где? Когда?" приняли участия учащиеся 11,10,9 классов, от класса было выставлено по 2 человека. Таким образом в игре участвовали 6 человек, среди них были: Левшина Марьяна, Пономарева Лена, Беляков Сергей, Якушин Игорь, Белкина и Дятлова Анны. Наша команда показала достойный результат, набрав 140 баллов в разминке и 10 баллов в самой игре.

Якушин И.

КВН в п.Кузнечное

1 ноября в п.Кузнечное проходил КВН, где разыгрывался кубок Василия Кострицы. Участвовало 8 команд. Ребята были очень хорошо подготовлены. Соревноваться было нелегко. Нам были представлены конкурсы : разминка, приветствие, музыкальное домашнее задание и озвучка кинофильма. Наша команда «Деревня» успешно справилась с заданиями и заняла почётное 1 место. Награду вручал сам Василий Максимович Кострица. Без подарков не остался никто. Всем командам вручили сладкие призы и грамоты. Нам очень понравилась эта игра. На сцене было очень комфортно благодаря теплым аплодисментам. И, конечно же , на игре мы обрели новых друзей. И мы будем рады встретиться с ними вновь на игре в Приозерске 29 ноября.

Плисецкая Т.



Дневник событий

Поездка в Санкт-Петербург

Наша группа в составе 10 человек, включая сопровождающего, отправилась в трехдневное путешествие по культурной столице. Оно началось с обзорной экскурсии по городу. Мы посетили множество известных достопримечательностей, церкви и соборы, а также Пискаревское мемориальное кладбище. Первый день был довольно насыщенным. Нас разместили в гостинице «Москва», которая находится в центре города. В самом сердце Петербурга мы могли наблюдать разводные мосты, которые располагались совсем рядом с местом нашего проживания.

Незабываемые впечатления оставил Эрмитаж. Мы были очарованы великолепием Зимнего дворца и огромным разнообразием залов и экспонатов музея. Нас восхитил Большой Дворец Петергофа. Наблюдали различные интерьеры дворца, были поражены его роскошью и великолепием.

В третий день нам предстояло прикоснуться к истории живописи России - мы отправились в Русский музей. Также окунулись в мир искусства, посетив новую сцену Мариинского театра. Экскурсионно-концертная программа «Душа Петербурга» поразила нас силой и красотой голосов солистов Мариинского театра и оставила неизгладимое впечатление.

Поездка нам очень понравилась. Ведь мы прикоснулись к истории родного Петербурга, окунулись в мир красоты и великолепия памятников культуры города и узнали много нового о культурной столице!

Кравченко Н.



Победители и призёры школьных олимпиад

Русский язык

Иванова Д

Шестопалова Ю

Плисецкая Т

Кравченко Н

Литература

Булдакова Д

Кравченко Н

Мамнева А

Смирнов А

Иванова Д

География

Левшина М

ОБЖ

Толмачев Д

Артамонов А

Мамнева А

Английский

Долгова А

Белкина А

Образцова А

Лебедка К

Янкевич В

Шестопалова Ю

Станкевич А

Белкина А

Дятлова А

Гусева А

Образцова А

Долгова А

Корнева В

Технология

Корнева В

Биология

Овечкина О

Шестопалова Ю

Корнева В

Образцова А

Шушпанова И

Физкультура

Дворецкая П

Санникова С

Булдакова Д

Обществознание

Гусева Е

Макеева Е

Филиппов

Экономика

Веселова В

Плисецкая Т

Ананьева Д

Пономарева Е

Булдакова Д

Алексеев М

Рыбак Н

Алексеев В

Ананьева Д

Образцова А

Плисецкая Т

Рыжова В

Алексеев П

Костян С



Здоровый образ жизни

Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Приведем пару прекрасных способов зарядить свой иммунитет, жить здоровым и жить здорово!

1. Занимайтесь спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30–60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Ежедневная утренняя зарядка – обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

2. Больше витаминов

Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина C, – говорит Элизабет Полити, директор по питанию в Duke Diet & Fitness Center. Цитрусовые – великолепный источник витамина C. “То, что витамин C предотвращает простуду, – миф”, – говорит она. “Но получение необходимого количества витамина C из фруктов и овощей заряжает иммунную систему”. 3. Закаляйтесь!

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания – воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры – укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35–36 C), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки

8. Не нервничайте!

Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой.

9. Уходите от депрессий

Апатия и равнодушие – одни из главных врагов крепкого иммунитета. Американские ученые выяснили, что у женщин, страдающих депрессиями, наступают изменения в работе иммунной системы, и они сильнее подвержены вирусным заболеваниям, чем те кто радуется жизни.

11. Спите

Крепкий сон – один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 – 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.

Страницка этикета

Правила поведения в толпе.

Как же, оказавшись в активной и агрессивной среде, выйти с места массового скопления людей без повреждений?

Главное правило безопасного поведения в толпе - избегайте места массового скопления людей.

1. Приходить на мероприятия надо не одному. Близкие люди всегда в первую очередь придут на помощь.
2. Нужно тщательно продумать одежду, в которой вы идёте на мероприятие. Не желательно надевать просторные платья, балахоны и одежду, на которой есть шнуровки или верёвочки. Серезки и пирсинг лучше оставить дома. Не надевайте галстуки, шарфы, цепочки, бусы и всё остальное, что может находиться на шее. Одежда должна быть облегачающая - застегнитесь на все пуговицы или молнии, проверьте, зашнурованы ли ботинки, женщинам желательно не одевать каблуки.
3. Уровень активности толпы и последствия её действий напрямую зависят от количества выпитого алкоголя. К тому же, пронесённая стеклянная бутылка становится опасным оружием в руках хулигана. Человек в алкогольном опьянении не может сдерживать свою агрессию, ещё более раздражая людей вокруг себя, а в случае угрозы жизни ему самому не сможет адекватно защититься.
4. Оказавшись в месте массового скопления людей, просчитай заранее ходы отступления и находитеь как можно ближе к ним. Самые опасные места, которые надо избегать во время всеобщего бегства: пространство у сцены и около раздевалок, узкие проходы и находиться рядом со стеклянными витринами.
5. Если вы чувствуете, что обстановка в месте скопления накаляется, а бежать некуда. Проявите актёрское мастерство: изобразите сердечный приступ или рвотные позывы. Люди сами расступятся и вокруг образуют коридор, через который вы сможете покинуть опасное место. Лучшим поведением в возникшей опасности - это успокоиться и принять трезвое решение. Порой хватает десятка секунд, что бы осмотреться, найти безопасный путь и спастись.
6. Если толпа пришла в движение, старайтесь передвигаться вместе со всеми, по течению, тем более не против или поперёк основной массы. Постарайтесь, что бы вас ни оттеснили к центру, где давят со всех сторон и выбраться оттуда будет очень тяжело. Также надо быть не на самом краю, где вам грозит быть прижатым к стене или забору. Не хватайтесь за поручни, перила, различные предметы у вас не хватит сил за них удержаться, а руки могут сильно пострадать.
7. Если события в месте массового скопления людей уже приняли агрессивный характер, то забудь об упавших вещах. Потянувшись за упавшим предметом, вы рискуете упасть и быть затоптанным или покалеченным. Люди, спасающиеся бегством, даже не заметят вас.
8. Если вы оказались плотно зажатым в толпе, то помните, вы уже не упадете, а вот опасность быть раздавленным массой тел вполне реальна. Самые уязвимые места при этом - рёбра, живот, грудь. Чтобы вас не сдавили с боков, согни руки в локтях и прижми к бокам, напряги все мускулы. И таким образом следуйте в толпе пока обстановка не улучшится и можно будет двигаться к выходу.
9. Если вы упали, попытайтесь резким скачком подняться на ноги, в этой ситуации вы не должны брезговать ни чем - цепляйтесь за людей, одежду. Если это не получилось и толпа продолжает топтать вас лежащего, то нужно принять позу эмбриона - свернуться калачиком, подбородок прижать к груди, колени к голове, руками прикрыть голову. Осталось переждать людской поток и идти в медпункт.
10. Если массовое скопление людей пытаются разогнать полицейские или войска, не бегите к ним навстречу, пытайтесь найти помощь или объяснить вашу невиновность. В этот момент никто не будет в том разбираться, а вот удар дубинкой получить очень даже возможно.

Ваши действия в толпе, коротко.

- Никогда не идите против движения скопления людей.
 - План действия в толпе - держитесь ближе к краю, опасайтесь поручней, углов и ступенек.
 - Если вы уронили какую-то вещь (сумку, куртку или зонт) не пытайтесь ее поднять - это может стоить вам жизни.
 - Не предпринимайте активных действий в толпе - не цепляйтесь руками, их могут сломать.
 - Постарайтесь застегнуть куртку, согните руки в локтях, прижмите их к корпусу и постепенно выбирайтесь.
- Если вы упали, сразу закрывайте голову руками, постарайтесь резко встать.

Образцова А.

Говорите правильно

К **А** ШЛЯНУТЬ

ХОД **А** ТАЙСТВО

ФАКС **И** МИЛЕ

И ФЕТ Ш

Составители газеты:

Автор-Горяева А.В

Главный редактор-Кравченко Н.

Корреспонденты-Образцова А, Макеева Е., Якушин И.
,Плисецкая Т., Ананьева Д.,