

Школа в кармашке

Ноябрь 2017

Газета Образовательного Центра №1
Выходит ежемесячно с октября 2017 года

В этом номере:

- Фотоотчёт с "Посвящения в первоклассники"
- Акция "Защита": от чего нас надо защищать?
- День матери: нежные слова из первых уст
- "Как бороться?" Одолеваем усталость!
- Интервью с учителем: Говорим с Надеждой Владимировной, учителем технологии, о ценностях настоящего и прошедшего



Для мамы -тёплые слова

Мамочка моя родная,
Эти тёплые строки--тебе!
Самой милой и самой красивой!
Самой доброй на этой земле!
С днём матери всех мам на земле!

Лиля Абдрахманова, 6 "в"

Желаю всем мамам, чтобы их
дети вели себя хорошо, никого
не обижали и всегда радовали
своих мам

Василиса Самойлова, 6 "в"



Мама - это то, что мы не можем представить. Мама нас родила, она самая-самая лучшая! Для каждого мама своя, каждого мама любит по-своему, она очень-очень хорошая, мама. Мама - это слово, от которого мы зависим. Главное слово всей нашей жизни! Это слово, без которого мы просто не можем жить. Увы, у некоторых нет Мам, а у меня есть мама, и она самая-самая лучшая, и я ее очень сильно люблю!!!

Оксана Зарипова, 4 «г»

День детства

Для нашей школы День Детства поместился в самое сердце ноября. Всё по-честному: в октябре праздновали День Учителя, а теперь пора бы и детям устроить праздник. Это событие задумывалось, как "Посвящение в первоклассники".

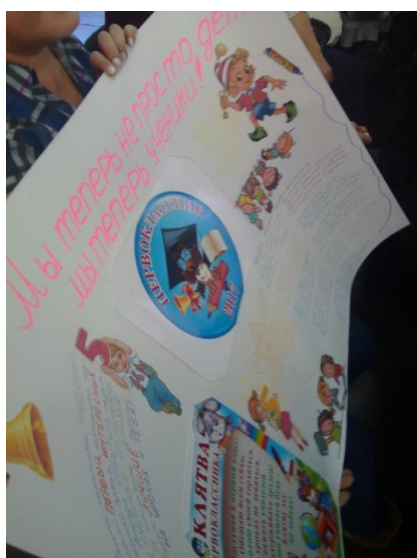


А по сути это был праздник для всех нас, праздник-напоминание, что все мы родом из детства и что во всех осталось детское, трогательное, непосредственное и развесёлое.

Школьная форма отдыхала на вешалке: любимые костюмы зверюшек и мягкие тапочки, шортики на подтяжках и футболки с

рожицами - вот праздничный дресс-код! На переменах играли в детские игры, запускали в мирное русло неукротимую энергию жизни и веселья.

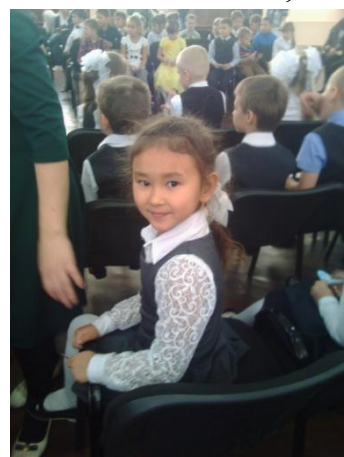
Наши корреспонденты спрашивали о том, что такое детство, как провести это время с толком. Ответы были очень трогательные. Если выявить среднее арифметическое, получается, что детство - это беззаботное время, когда тебе не приходится задумываться о серьёзном, когда живёшь днём сегодняшним и делаешь, в основном, то, что тебе нравится. В глазах большинства наших собеседников детство выигрывает у зрелости, детьми хочется быть подольше.



А как это сделать? Самые маленькие подошли к вопросу практически и советовали не забывать игрушки и игры и почаще встречаться с друзьями. Те, кто ближе к рубежу взросления, обращали наше внимание на лёгкость, с которой дети живут: будьте проще, легче, не за цикливайтесь на тяжёлых и утомляющих мыслях! Также был весьма любопытный совет: чтобы мы не забывали, как это - быть ребёнком в душе, надо... Чтобы в семьях было больше детей!

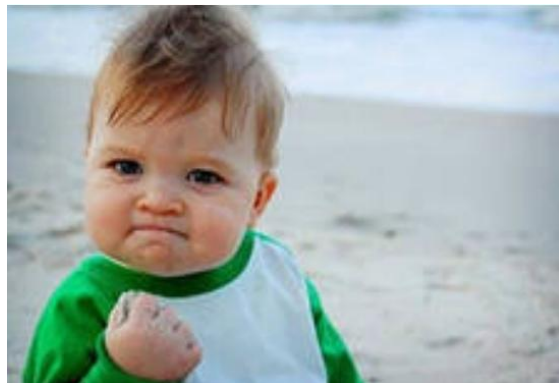
Чтобы были малыши - тогда не

возможно не окунуться в мир детства с головой!



Знай свои права!

Весь ноябрь в нашем Образовательном центре проходила акция "Защита". Она была посвящена детям, попавшим в непростую жизненную ситуацию. А эта непростая ситуация - не постоянная величина, она может нагрянуть ниоткуда и коснуться любого. И тогда нужно знать, что, что бы ни случилось с вами, вы защищены: школой, законом и людьми, которые могут вам помочь.



В первую очередь помощь должна быть оказана детям с трудной ситуацией в семье. Если родители не могут оказать ребёнку должного внимания и необходимую помощь, то это уже дело, подконтрольное социальным службам, например:

1. Социально-психологическая служба школы
2. Отдел соцзащиты района
3. Приют "Возрождение" - помогает в самых критических ситуациях
4. Отдел полиции, инспекция по делам несовершеннолетних.

Есть и менее очевидные ситуации в семье, в которых дети имеют право требовать защиты. К примеру, ребёнок хочет заниматься борьбой, а его заставляют ходить в музыкальную школу. Это ломает и настроение, и личность. Здесь может помочь социально-психологическая служба школы

Или же такая проблема: ребёнок подвергся нападению, физическому или моральному (это может быть и драка, и травля со стороны сверстников или старших, или даже кража), и вот сидит он вместе с родителем, и не знает, что делать, как бы ни вышло ещё хуже... Главное помнить, что выход есть всегда и из любой ситуации. Первое, что вы можете сделать для своей защиты, это обратиться в социально-психологическую службу школы. Не нужно стесняться, люди, которые там работают, нужны специально для того, чтобы помочь ВАМ с разрешением ваших проблем и трудностей. Кроме того, у них есть ежедневный контакт с полицией и инспекцией по делам несовершеннолетних, так что, если вам нужно обратиться в эти организации, но вы не можете решиться, вы можете сделать это через школу.

На стенде в холле вы найдёте телефоны доверия всех организаций нашего города. Существует также **общероссийский единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.**

И помните: вас есть, кому защитить. Даже от самого себя!

Как бороться с усталостью?

Усталость — распространённая проблема современных людей. Чаще недуг возникает при несоблюдении должного рациона питания, ненормированного режима сна и нехватки полезных микроэлементов. Если не предпринимать мер, усталость перерастает в хроническое заболевание.

Распространённые причины усталости:

- нехватка чистого воздуха;
- злоупотребление кофейными напитками;
- нарушение режима сна;
- несбалансированный рацион питания (ОБРАТИТЕ НА ЭТО ВНИМАНИЕ!);
- недостаток жидкости в организме;
- побочные эффекты от приёма различных лекарств;
- нехватка витамина D;
- неправильная работа щитовидной железы;
- недостаток железа в организме, анемия;
- перфекционизм (желание все дела доводить до идеала);
- стрессы и депрессия;
- заболевание сердца.



Как побороть усталость?

Способ №1. Сон

1. Постарайтесь спать минимум 7—8 часов. Причём отдых должен приходиться на ночное время с 22:00 до 6:00 часов. Причиной всему нормальный биоритм человека.

2. Именно в эти часы мозговая активность падает и требует перезагрузки, а вместе с ним и . Если работа не позволяет отдыхать в положенное время, постарайтесь её сменить, здоровье должно находиться в приоритете.

3. В ином случае, если вам приходится спать в дневное время, нужно максимально затемнить помещение и убрать посторонние гаджеты, они не должны нарушать ваш отдых.

4. Врачи не рекомендуют изменять природный биоритм человека, в дальнейшем подобный аспект пагубно скажется на здоровье. Поверьте, последствия не вызовут положительных эмоций.

Способ №2. Физические нагрузки

1. Вопреки всем отговоркам займитесь спортом. Никто не заставляет вас покупать дорогостоящий абонемент в тренажёрный зал. Достаточно начать бегать и прыгать на скакалке.

2. Спустя неделю вы почувствуете, что расцветаете. Достаточно уделять полчаса беговым упражнениям и 35—40 минут занятиям дома. Качайте пресс и выполняйте приседания. Манипуляции проводятся минимум 3 раза в неделю.

Способ №3. Витаминный комплекс

1.Пересмотрите рацион питания. Для повышения активности организма нужно употреблять продукты с большим содержанием белка. К ним относятся бобовые культуры, красная рыба, говядина, куриное филе, молочные продукты.

2.Обязательно пропейте витаминно-минеральный комплекс. Также необходимо некоторое время находиться на солнце. Организму необходимо получать витамин D. Не забывайте также употреблять злаковые и зерновые культуры, морепродукты.

Альтернативные способы избавления от усталости:

Способ №1. Китайская техника

1. Если позволяют средства, можно обратиться в профессиональный массажный салон. Попробуйте акупрессуру, подобная практика известна со времён древнего Китая.
2. Техника похожа на иглоукалывание, но вместо игл используется глубокий точечный массаж. Посредством методики разминаются различные части тела, улучшается кровообращение.
3. После процедуры ощущается тепло по всему телу, заметно снижается усталость, мышцы полностью расслабляются. Также известно, что акупрессура помогает выработке эндорфинов.

Способ №2. Йога

1. Йога помогает побороть усталость и справиться со стрессовыми ситуациями. Методика хорошо себя зарекомендовала тем, что способна восстанавливать нервную систему.
2. Часто психологи рекомендуют использовать технику йоги. Проводимые манипуляции положительно влияют на жизненную энергию. Если набраться опыта, вы сможете сами контролировать силы, расходуемые в течение дня.

Способ №3. Ароматерапия

1. Процедуры направлены на борьбу с усталостью за счёт использования различных эфиров. Масла добываются практически со всех продуктов, которые существуют в природе.
2. Эфиры используют по-разному, их можно добавлять в ванну, свечи либо наносить на кожу. В борьбе с усталостью хорошо себя зарекомендовали эфиры цитрусов, мяты и кипариса.
3. Если вы хотите взбодриться, на помощь придут масла кардамона, корицы, гвоздики. Необходимый заряд энергии приобретается без побочных эффектов, в отличие от кофеина.

Чтобы побороть усталость, необходимо выяснить первопричину ухудшения самочувствия. Восстановите нормальный биоритм, спите не менее 7—8 часов в ночное время. Составьте правильный рацион питания. Займитесь спортом и научитесь расслабляться.

Интервью с учителем

С Надеждой Владимировной, учителем технологии у девочек, говорили о том, как поддерживать интерес к труду и творчеству.



- В чём заключается специфика вашей работы учителя технологии?

- Специфика заключается в том, что я сама должна хорошо знать технологические операции, чтобы объяснить детям как это делать и любить свою работу и детей.

- Как менялся образ ученицы за время вашей работы?

- Уже тридцать лет я работаю в школе. За это время поменялся сам образ жизни. Раньше не было такого изобилия товаров, и дети хотели сделать что-то сами и носить это, а теперь мы видим в магазинах столько вещей, что у детей нет заинтересованности. Родители одевают детей и не говорят о том, что создавать вещи самим - это то, что пригодится в жизни. Кроме того, у детей появились другие интересы. Например, интернет. Его можно использовать по назначению, то есть найти полезную информацию. Но многие используют его для пустого времяпрепровождения, лопаая пузыри.

- А чем это опасно?

- Это может втянуть человека не в ту сферу деятельности. Я детей всегда предупреждаю: никогда не поддавайтесь на соблазны! Другое дело, как ребёнок это поймёт, потому что окружающая среда не всегда адекватна и полезна.

- Как мотивировать девочку быть хорошей хозяйкой?
- Должен быть пример дома, нужно, чтобы старшие умели шить, вязать, готовить, могли объяснить, что это в жизни необходимо, что это полезно не только для себя, но и для семьи.

- Некоторое время назад то, чему учат на технологии, было основой образования девочек. Почему сейчас этот предмет занимает не так много места в расписании?

- В течение последних двадцати пяти лет в нашей стране упал престиж рабочих специальностей. Сейчас он возрождается, но программы пока прежние. Уже в девятом классе нет ни часа технологии, хотя, казалось бы, чем взрослее человек, тем более рациональные и полезные вещи он делает. Есть мнение о маленьких зарплатах рабочих, но это миф. Лучше быть высококлассным маляром, чем плохим инженером. Стену можно перекрасить, Но если ты будешь плохим инженером или плохим врачом - это катастрофа для целой отрасли.

- Как мотивировать девочку на ручной труд? Что хорошего в жизни даст технология?

- Девочка станет умелой хозяйкой, женой, хорошей мамой. Сможет передать своё тепло, сшив что-то. И это будет вещь не из Китая, а единичный экземпляр, которого ни у кого больше нет! К тому же, это позволяет экономить.

- Чем вы любите заниматься в свободное время?

- Люблю работать в саду, благодаря саду можно выращивать овощи, а не покупать в магазине. Это творческое занятие: ты сажаешь черенок, и не знаешь, какая роза вырастет. Но результат упорного труда всегда вызывает восхищение.

С Надеждой Владимировной беседовали Алёна Мамедова, Настя Буркова и Ангелина Кислицына.