

# СТУПЕНИ



*Мы здоровый образ жизни!*



4 февраля 2022 года начались XXIV Олимпийские игры, куда отправились 212 наших атлетов. Мы запустили проект «Вместе с олимпийцами», где каждый желающий может проверить свои знания об олимпийском движении, показать, какой зимний вид спорта ему ближе. В интервью с учителями физкультуры нашей школы мы знали о том, какие виды спорта им ближе, и что нужно делать, чтобы сохранить своё здоровье...

[Продолжение читайте на с.2](#)

*Хотим Вас поздравить с наступающими праздниками!*

Пусть Женский День,  
8 Марта, подарит  
счастье и любовь!  
Цветы, улыбки  
и подарки несут  
пусть радость  
вновь и вновь!

**С 23 февраля!**

Поздравления Вам дарим,  
С 23 февраля.  
Праздник чести и отваги,  
На листке календаря.  
Вам желаем мы успехов,  
И прекрасных перспектив.  
Счастья, радости и смеха,  
Дарит жизнь лишь  
позитив!

Второй выпуск школьной  
газеты  
от 09.02.2022г.



# Интервью

## с учителями физической культуры Карениной Вероникой Викторовной, Юдиной Валентиной Фёдоровной и Деминцевой Ольгой Владимировной

### ❖ Какой зимний вид спорта вы любите?

- Сейчас идёт Зимняя Олимпиада в Пекине, где наши спортсмены борются за медали в тяжёлых условиях (физические перегрузки и психологическое давление), всё наше внимание направлено туда. Конечно, особый интерес вызывают фигурное катание и лыжные гонки. Мы болеем за НАШИХ и ждём от них новых побед!



### ❖ Как часто надо заниматься физическими упражнениями, чтобы сохранить здоровье?

- Физическая активность творит чудеса, мы рождены, чтобы двигаться, клетки иммунной системы нуждаются в движении, которого им не хватает в современной жизни. Ежедневная физическая активность, и поддержание осанки, ведь то, как мы сидим и стоим, меняет нашу анатомию и физиологию, существенно сказывается на иммунитете. И даже однократное занятие физкультурой и спортом незамедлительно оказывает огромное положительное влияние на весь организм в целом. Обязательно надо делать утреннюю гимнастику, каждый день гулять, не менее получаса. Не зря же говорят «Движение - это жизнь!»



### ❖ Как закаляться в зимнее время года?



- Именно закаливание - самый верный способ повысить иммунитет естественным способом и дать заряд бодрости организму. Так, что пора начать отвыкать от прогретых квартир и тёплых свитеров, ради более выносливого и здорового тела. Способов закаливания много, сегодня специалисты официально признали положительный эффект закаливания. Перед тем, как вы решитесь заняться закалкой, стоит обратиться к врачу. Он расскажет об особенностях вашего организма и посоветует наиболее приемлемый для вас способ. Главное в закаливании - не прекращать процедуры. День рождения, праздник, каникулы не должны прерывать занятий закалкой. Можно начать с малого: умываться прохладной водой, часто проветривать помещения, ходить босиком. На прогулку надевайте лёгкую, многослойную одежду, она должна быть удобной и не сковывать движения (особенно во время занятий спортом), иначе вы сначала вспотеете, а потом из-за влажной одежды наступит переохлаждение, что может спровоцировать возникновение простудных заболеваний.

### ❖ Что делать для укрепления здоровья в период КОВИДА, ГРИППА и ОРВИ?

- Спокойные занятия аэробикой в течении 30-45 минут в день, или, например, ходьба, передвижение на лыжах, бег, более чем на половину снижают риск подхватить простуду, грипп и другие распространённые зимние болезни, так и переболеть ими в серьёзной форме. А ещё, если поупражняться всего несколько минут перед прививкой, это усиливает ее действие. Есть несколько простых правил, при соблюдении которых риск заболеть сводится к минимуму: правильное питание, питьевой режим, физическая активность, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и гигиенических мер (мыть руки с мылом, носить маску и т.п.).

### ❖ Что бы вы пожелали нашим читателям?

- Физические упражнения дают организму понять, что нужно создавать новые иммунные клетки. Физическая активность - основной инструмент хорошего здоровья и сбалансированного иммунитета. После того, как вы хорошо выспались (в среднем от 6-10 часов сна каждые сутки, в ночное время), начните свой день с зарядки. Вспомните простые нехитрые упражнения, выполняя их не только с утра, но и в течение дня. Начинать надо с упражнений для шеи, туловища, рук и ног, затем бег и прыжки. Продолжительность занятия 10-20 минут. Проводите свои выходные активно - катайтесь на лыжах, коньках, санках и ватрушках, играйте в снежки, стройте снежные горки и крепости. Будьте здоровы.



# Страничка специалиста

## ✓ Как правильно и эффективно автоматизировать звуки



Автоматизируйте закрепляемый звук не на бегу, а в спокойной и деловой атмосфере, дома, лучше перед зеркалом или «глаза в глаза». Ребёнок должен быть сосредоточен на произнесении звука: он должен его слышать, артикулировать – всё должно быть под контролем! Помните, самый короткий путь к правильному звуку – это его чёткое артикулирование и выделение голосом (интонирование «пил-л-ла», «пор-р-р-ра», «каш-ш-ша»). В мозг ребёнка должна уйти информация о правильном положении языка, губ и т.д., о правильном слуховом образе звука, тогда у нас получится автоматизировать звук очень быстро! **Звук произнёс – и нет его!** Ребёнок должен видеть результат своего труда, своих усилий! Договоритесь, что за каждые 3-5 слов с автоматизируемым звуком он получает фишку, деталь мозаики, конструктора. В итоге, у ребёнка получится готовый «продукт», результат его звуковых упражнений. Всем приятно видеть плоды своих трудов! Позвольте самому ребёнку выбрать ту игру, с которой он будет закреплять свой непослушный звук.

**Лучше чаще, да меньше!** Этот девиз подойдёт для работы со звуком: мышечная память коротка, всего 72 часа! А язык это более 200 согласованно работающих мышц. Значит нужно тренировать эти мышцы, закреплять правильное положение языка РЕГУЛЯРНО маленькими порциями!

Обязательно **поправляйте ребёнка**, если он неправильно или смазано произнёс звук в слове! Иначе срок нашей работы увеличится, а качество снизится. Очень важна корректировка произносимого и слышимого звука, их совмещение, и автоматизация проходит качественно и быстро. С другой стороны, согласитесь, если делать дело – так делать его хорошо! Помните, что в работе по автоматизации звуков надо «поставить» точку: надо наговорить такую массу слов, предложений, проиграть столько игр, чтобы ребёнок в 100 % случаев использовал автоматизируемый звук. В противном же случае, как исчезает море из неплотно закрытого крана, так и недоавтоматизированный звук вновь станет неправильным, непослушным – все усилия уйдут как вода сквозь песок!

*(Рекомендации подготовили педагоги-логопеды)*

## ✓ Как научиться разгадывать ребусы?

Разгадывание ребусов - это увлекательное, интересное, полезное времяпрепровождение как для самых юных, так и более опытных интеллектуалов. В процессе развиваются логика, интуиция, нестандартное мышление, словарный запас и кругозор обучающихся.

### Какими бывают ребусы?

- Ребусы с картинками
- Ребусы с запятыми
- Ребусы с буквами
- Ребусы с числами
- Ребусы с использованием стрелок, арифметических знаков, нот, химических элементов.



### Как нужно «читать» ребус?

- Читать ребус нужно слева направо или сверху вниз, если иное направление не показано стрелками
- Пробелы и знаки препинания при «чтении» ребуса не учитываются
- Картинки и символы в ребусах обозначают определенное слово или часть слова
- Если у картинки несколько значений, нужно подобрать правильное. Например, картинка смородины может означать как слово «смородина», так и слово «ягода»
- Все слова нужно читать в именительном падеже «Кто? Что?»
- Чаще всего слова зашифрованы в единственном числе, но могут встречаться исключения (если на картинке изображено несколько объектов, либо загаданное слово является частью предложения, устойчивого выражения)
- Ребус всегда имеет единственное решение, если иное не указано в условиях
- Запятые показывают, что из слова нужно убрать определенные буквы. Если запятые стоят перед словом – то убираются первые буквы, если после слова – последние. Количество букв равно количеству запятых.

*(Рекомендации подготовили педагоги-дефектологи)*

# А у нас...

В этом году на самом известном педагогическом конкурсе «Учитель года - 2022» нашу школу представляла Матасова Дарья Сергеевна, педагог - психолог и логопед.

✓ *Дарья Сергеевна, расскажите нам, пожалуйста, откуда вы узнали об этом конкурсе?*

- Приглашение на участие в конкурсе я получила в рассылке по электронной почте. Решила попробовать свои силы, тем более заочный этап был мне интересен.

✓ *Вы же сказали, что первый этап был дистанционным. Какое задание вам нужно было выполнить?*

- На заочном этапе (ещё в декабре) нужно было снять видеовизитку о своей профессиональной деятельности. Моя визитка была на тему: "Один день из жизни педагога". Из нашей школы два педагога участвовали в отборочном туре, но мне повезло больше.



✓ *Что стало для вас неожиданностью на втором, очном этапе конкурса «Учитель года»?*

- На очный этап прошло всего 10 педагогов из разных школ и детских садов. У нас было 3 тура испытаний. Первый тур назывался «Спич» - моя педагогическая концепция, т.е. краткий рассказ о своей жизненной позиции.

Второй тур «Образовательное событие с детьми» проходило на базе школы №154, мы проводили по одному занятию с детьми. Это самое яркое и в то же время сложное испытание. Несмотря на то, что я для них была незнакома, дети активно работали и выполняли все мои задания.

В итоге, в третий тур прошли 3 человека. Последнее задание «Мастер-класс для педагогов» было не менее сложным испытанием, т.к. мы узнали имена финалистов за полдня до проведения мастер-классов.

✓ *Чего вы ждёте от финала?*

- От финала жду положительных эмоций конечно же. Все испытания позади и теперь можно выдохнуть и ждать заслуженных результатов.

✓ *Что вы можете пожелать будущим конкурсантам - учителям, которые захотят участвовать в этом значимом конкурсе для педагогов всей страны?*

- Участие в конкурсе "Учитель года" - это большой труд. Все испытания день за днём были не просто эмоционально и физически. Я благодарна организаторам конкурса "Учитель года - 2022" за возможность почувствовать свой рост как специалиста и повысить уровень своего профессионального мастерства.

Желаю педагогам, которые будут участвовать в этом конкурсе, не останавливаться перед трудностями и всегда ясно видеть свою цель!



# Яркие впечатления



*Пришла зима морозная  
Уж залиты катки  
Быстрее иди на улицу  
Бери с собой коньки!*



В одну из декабрьских суббот 4А класс (4 корпус) со своей учительницей Анастасией

Владимировной решили пойти на каток. Пришли почти все дети класса со своими родителями, братьями и сёстрами.

«Погода была солнечная, лёд блестел.

Было утро и народу на катке было мало. Надев коньки, мы вышли на лёд!

Часть родителей были зрителями и фотографами, а остальные родители с удовольствием скользили вместе с детьми по льду. Многие ребята катались отлично! Но были и такие, которые держались на льду неуверенно. Падали и снова поднимались! Передвигались, держась за бортики! Но они не сдавались!!! Мы поиграли в различные игры:

«Догонялки», «Самый быстрый», «Повтори фигуру» и др. После катания все пили горячий чай со сладостями.

В этот день ученики получили много позитива, хорошее настроение, удовольствие от занятий спортом. Прогулка на коньках ещё больше сплотила учащихся 4 класса и их родителей!»



Накануне Нового года обучающиеся 4 корпуса вместе с педагогами совершили незабываемую экскурсию на Пермскую кондитерскую фабрику.



Во время экскурсии ребята своими глазами увидели процесс изготовления конфет и фруктовых пастилок, узнали о работе оборудования и профессиональном труде кондитеров. С большим интересом слушали историю возникновения **первой** конфетной (так называли раньше конфеты) фабрики, увидели этикетки конца 19 — начала 20 веков, узнали, как фабрика менялась со временем, изменялся ее ассортимент. Сразу после посещения производства была организована дегустация, все сладкоежки смогли попробовать в неограниченном количестве различные сладости. А на улице детей ждал Дед Мороз с новогодними конкурсами и подарками!



В школе проходил конкурс «Пять добрых дел», единственными участниками и соответственно победителями стали обучающиеся 5 «А» класса. Ребята делали уборку, водились с младшими братьями и сёстрами, чистили от снега памятники и помогали приюту для бездомных животных. Молодцы, так держать!

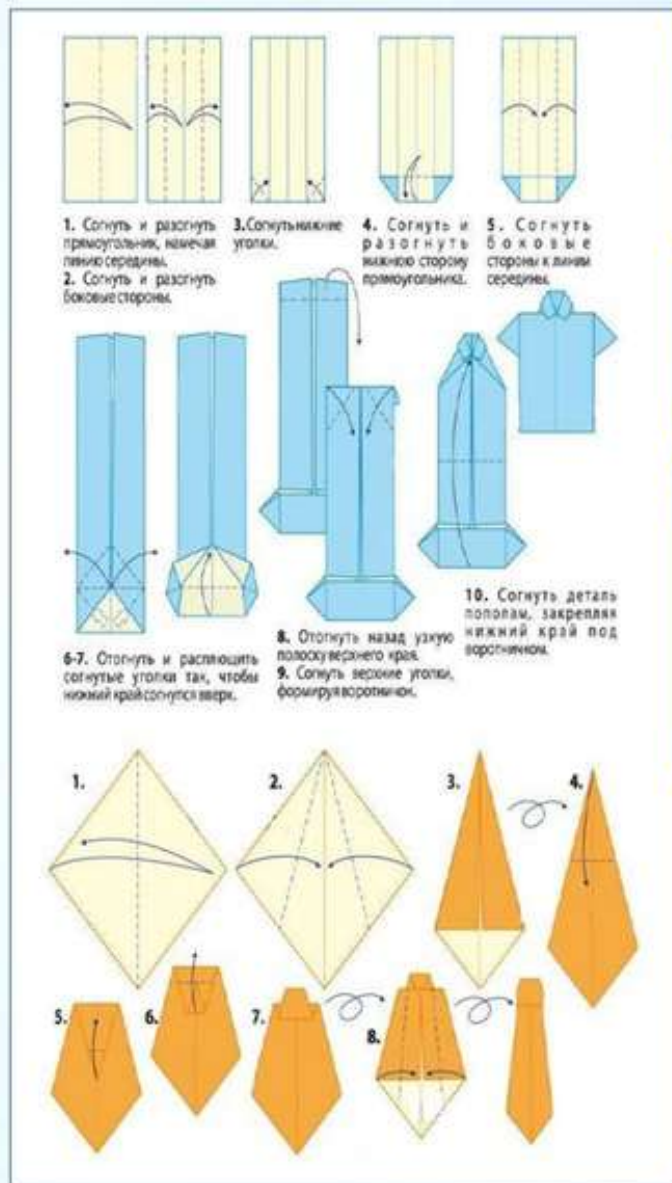


В школе проходил конкурс «Пять добрых дел», единственными участниками и соответственно победителями стали обучающиеся 5 «А» класса. Ребята делали уборку, водились с младшими братьями и сёстрами, чистили от снега памятники и помогали приюту для бездомных животных. Молодцы, так держать!



# Страничка творчества

✓ Как сделать оригинальную открытку к каждому празднику! Как удивить родных?



**СТИХОТВОРЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ от детского писателя Андрея Сергеевича ЗЕЛЕНИНА**



**СНЕГ... КАТАЕТСЯ**

С крыши нашей съехал снег.  
Снег засыпал сразу всех:  
Куст малины, куст рябины,  
Бабу снежную Марины,  
Крепость снежную Никиты...

Ох, как мы на снег сердиты!  
– Мы кусты зачем садили?!  
Бабу с крепостью лепили?!  
Чтобы ты засыпал всех?!  
Отвечай, скорее, снег!



**ЗЕЛЕНИН Андрей Сергеевич** – детский писатель, член Союза писателей России с 1999 года, драматург, редактор, педагог – руководитель «Семейной мастерской сказки» при Пермской краевой детской библиотеке имени П. И. Кузьмина, лауреат Всероссийской литературной премии имени Д. Н. Мамин-Сибиряка, других премий.  
Страничка писателя «ВКонтакте»: <https://vk.com/id216502556>

Снег молчит. Наверное, стыдно.  
Или, может быть, обидно:  
Мол, за что вот так сердиться?  
Что ли, мол, нельзя скатиться?

**ВНИМАНИЕ!**

Свои фотоотчёты, стихи и впечатления присылайте в комментариях к этому выпуску на сайте или на официальной странице школы в социальной сети ВКонтакте.

Выпуск школьной газеты подготовили: педагоги 1, 2 3 и 4 корпусов, главный редактор – Пьянкова О.В. Все пожелания и предложения вы можете направлять по электронной почте школы, на сайте школы

<http://xn--113-43db8axpkzbg8a2ae3g.xn--p1ai/>  
группе социальной сети ВК  
<https://vk.com/public132565145>.