



ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ | 2025

№ 71

ШКОЛА №626
УМ. Н. У. САУ

СИНЯЯ ПТИЦА

содержание:

4

ПЕРСОНА 626

Что вдохновляет будущих учителей:
личный опыт или роль истории в обществе

5

ДЕНЬ КАЛЕНДАРЯ

Физика - ключ к познанию мира

6 - 11

ПОДВИГ В ИСТОРИИ

Нам дорогу эту позабыть нельзя
5 книг о Великой Отечественной войне
Героям Отечества - вечная слава!
Музейный десант

12 - 13

ЗНАЙ НАШИХ

Удивительный факт об УЧИТЕЛЕ

14 - 15

МНЕНИЕ 626

«Своими словами» -
альтернатива сочинению

СПОРТ = Здоровье+Радость+Успех

16 - 17

ПОДЕЛИСЬ ИНТЕРЕСОМ

Трэвел блог: Суздаль

18 - 19

ПРАКТИКА

Изографы - и ребус, и обучение

Книга своими руками

20

НЕ ПРОПУСТИ

ВСЕ
подвиги
НАЧИНАЮТСЯ.
Победа
НАД
Сами
СОБОЙ



Школа №626
им. Н. И. Сац

ГБОУ Школа № 626 имени Н.И. Сац

Школьная газета СИНЯЯ ПТИЦА

Издается с 2017 года

№ 71 (71) ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2025 г.

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора.

Медиаслужба ГБОУ Школа № 626

Социальные сети:
<https://vk.com/school626>
https://t.me/school_626

Адрес: 117186, г.Москва,
Севастопольский проспект, дом 43А
Телефон: +7(495)215-0-626
Сайт: <https://sch626uz.mskobr.ru/>
Эл. почта: smi@sch626.net



RSPR 77-02962-Г-02



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru

Что вдохновляет будущих учителей: личный опыт или роль истории в обществе

Сегодня мы беседуем с Даниилом Дмитриевичем Бандуриным, учителем истории, который не так давно работает в нашей школе. Несмотря на молодой возраст и сравнительно небольшой опыт, Даниил Дмитриевич успел зарекомендовать себя как увлеченный педагог, вдумчивый историк и хороший человек.

Что вдохновило Вас выбрать профессию учителя?

— Меня вдохновили мои школьные учителя. Они были замечательными педагогами и профессионалами своего дела. Их увлеченность и мастерство настолько впечатлили меня, что выбор профессии учителя стал для меня естественным и осознанным решением. Мои мама и бабушка всегда говорили, что нужно выбирать профессию сердцем, и поддерживали меня во всех начинаниях. Я надеюсь, что действительно сделал правильный выбор, прислушавшись к их совету.

Почему Вы выбрали именно историю в качестве своего предмета?

— История была моим любимым предметом в школе. Я с удовольствием читал учебники и исторические тексты. Кроме того, я восхищался своим учителем истории, тем, как увлекательно он проводил уроки. Он стал для меня отличным примером, и я решил пойти по его стопам и тоже стать историком-педагогом.

Какие качества, по Вашему мнению, необходимы для успешного преподавания истории?

— Думаю, для успешного преподавания любого предмета необходимы терпение, усидчивость и, конечно же, постоянное стремление к познанию нового. Без этого в нашей профессии просто никуда.

Как Вы считаете, какова роль истории в современном обществе?

— Эта роль колоссальна! Политики, деятели культуры и искусства постоянно обращаются к истории для аргументации своей позиции. Поэтому истинное историческое знание сейчас особенно актуально и необходимо для нормального функционирования общества.

Есть ли у вас любимая историческая эпоха или событие?

— Да, моя любимая историческая эпоха

— это XIX век, Российская империя. Особенно меня привлекает личность императора Александра II. Он был царем-реформатором, отменил крепостное право и вывел Россию из международной изоляции. Я считаю его замечательным правителем, и мне очень жаль, что его жизнь трагически оборвалась. Думаю, если бы Россия продолжила идти по пути реформ Александра II, наша страна была бы сейчас совсем другой.

Самые интересные исторические личности?

— Об Александре II я уже рассказывал. Еще одна интересная личность — Николай II. Хотя многие могут со мной не согласиться, я считаю, что он был неплохим правителем и очень душевным человеком, прекрасным семьянином. Для меня он пример для подражания. Также мне интересен Александр I, который начал проводить реформы по отмене крепостного права. Он был либералом, победителем Наполеона. Ну а если говорить о советских деятелях, то можно назвать Иосифа Сталина. Как бы к нему ни относились современные политики, он был человеком, благодаря которому мы выиграли Великую Отечественную войну и провели индустриализацию. Его личность и вклад в историю необходимо изучать на основе достоверных знаний.

Каким учителем Вы хотели бы запомниться ученикам?

— Я хочу, чтобы ученики запомнили меня как доброго и порядочного человека. Учитель — это, в первую очередь, пример для молодежи. И главное, на мой взгляд, не только набор знаний, хотя это тоже важно, а



воспитание полноценной и грамотной личности. Я хочу быть положительным примером для подрастающего поколения.

С какими трудностями Вы сталкивались в профессии и как их преодолевали?

— Трудности возникают практически каждый день. Но я стараюсь быстро забывать все неудачи и акцентировать внимание на позитивном опыте, который получаю от уроков и от общения с учениками. И именно этот опыт я стараюсь использовать в своей дальнейшей работе, чтобы успешных дней было больше, чем неудачных.

И последний вопрос. Что бы вы изменили в системе образования, если бы имели возможность?

— О, это очень интересный вопрос! На самом деле я бы многое изменил. В первую очередь, я бы вернул оценку за поведение в школе, потому что сейчас ученики могут делать все, что угодно, и учитель практически не может на это повлиять. Кроме того, я считаю, что реформы должны начинаться сверху, с Министерства образования. Необходимо повысить уровень защиты учителей, которые сейчас практически бесправны. Если мы изменим эту ситуацию, то у нас будет улучшение в образовании.

Физика – ключ к познанию мира

8 февраля отмечается День российской науки. Этой дате были посвящены многие школьные и внеурочные активности февраля. Так учащиеся на целую неделю погрузились в удивительный мир физики — науки, которая объясняет законы природы и помогает понять, как устроен окружающий мир.

В каждом учебном корпусе прошли открытые уроки, посвященные предметной Неделе физики. Учителя рассказывали об удивительных научных открытиях и фактах, а ученики готовили сообщения о великих ученых, создавали красочные стенгазеты и презентации. Такие активности помогли ребятам не только расширить кругозор, но и проявить свои творческие способности.

Экспериментариум!

Для учащихся проекта ИТ-вертикаль были организованы практические занятия, где ребята смогли углубить знания по физике, проведя серию экспериментов. Ученики измеряли удельное сопротивление различных материалов, исследовали зависимость давления жидкости от глубины погружения и плотности в виртуальной лаборатории МЭШ. Такие занятия позволили наглядно увидеть результаты исследований и лучше понять сложные физические законы.



По следам Николы Теслы

В учебном корпусе №1 учитель физики Алексей Владимирович Лапшин провел мастер-класс «Занимательная физика» для ребят, посещающих программы «Эрудит» и «Отличник». На этом мероприятии участники смогли почувствовать себя Николой Теслой и создать свою собственную молнию, а также исследовать, как возникают подобные явления в природе. Участники мастер-класса познакомились со звуковыми волнами и особенностями распространения звука.

Неделя физики стала настоящим праздником науки в нашей школе! Ведь физика — это не просто формулы и законы, это ключ к пониманию мира!



«Наука без границ»

Для младших школьников старшеклассники подготовили два ярких мероприятия: «Наука без границ» и «Эксперименты и открытия: Мост между классами». Эти встречи стали настоящим праздником знаний! Младшие ученики узнали, как физика влияет на повседневную жизнь и развитие технологий. Десятиклассники вдохновили их своими рассказами о том, как наука открывает новые горизонты и формирует будущее.



«Нам дорогу эту позабыть нельзя»

Мы живём в 21 веке. Всё дальше уходят от нас события Великой Отечественной войны 1941-1945 гг, которые пришлось пережить советскому народу. Уходят ветераны, участники ВОВ. Но мы не должны забывать их подвига, который был совершён ради нашей жизни.

Особенно тяжелыми страницами военной летописи стала блокада Ленинграда. Стойко и мужественно оборонялись жители и воины блокадного города. Наравне со взрослыми встали на защиту и дети, и подростки. В память о событиях тех страшных дней Михаил Дудин – поэт, военный корреспондент, предложил создать вокруг города мемориальное кольцо «Зелёный пояс Славы».

Чтобы почтить память о тех

страшных днях, в школе прошли мероприятия, посвященные 80-годовщине полного снятия Блокады Ленинграда. Одним из них стал масштабный Урок мужества «Нам дорогу эту позабыть нельзя», главной целью которого стало знакомство учащихся с героическим прошлым города Санкт-Петербурга и Ленинградской области при помощи изучения основных объектов «Зелёного пояса Славы».



«Зелёный пояс Славы» — комплекс мемориальных сооружений, возведённый на рубежах битвы за Ленинград. Был создан в 60-80 годах с целью увековечить подвиг Ленинграда, жителей города и его героических защитников во время продолжавшейся почти 900 дней блокады.



Блокада города началась 8 сентября 1941 года и была полностью снята лишь 27 января 1944 года.

Ленинград – один из красивейших городов мира. Произведения архитектуры, живописи, скульптуры, чудесные памятники и сады, парки и музеи — все это гордость нашей родины. Покорению и захвату этого города гитлеровское командование придавало исключительное значение.

Гитлер рассчитывал захватить Ленинград к исходу третьей недели от начала войны. Немецкое командование даже назначило время парада немецких войск на Дворцовой площади. Офицерам и солдатам были розданы путеводители по Ленинграду и даже отпечатаны пригласительные билеты на торжественный банкет в гостинице «Астория».

Но история человечества не знала такой самоотверженности, такого беспримерного мужества, какие проявили в те дни воины и жители

блокадного Ленинграда. Они выдержали голод и болезни, суровые морозы, постоянные артобстрелы и бомбардировки.

В 1941 году, когда замкнулось блокадное кольцо, продуктов становилось всё меньше и меньше. Рацион хлеба дошёл до 125 г. Да и это был не хлеб, а мучные отходы, мокрый и расплывающийся в руках кусочек.

Но советское военное командование предпринимало все возможные меры, чтобы облегчить положение ленинградцев, сократить число неминуемых жертв. По льду Ладожского озера была проложена автомобильная дорога, названная «Дорогой жизни».



**«Дорогой жизни» шёл к нам хлеб.
«Дорогой жизни» многих к многим.
Ещё не знают на земле.
Страшней и радостней дороги.**

«Зеленый пояс Славы Ленинграда»

В Санкт-Петербурге и Ленинградской области имеется много памятников, которые напоминают о тех страшных днях. Все эти памятники объединены в единую цепь, протянувшуюся более чем на 200 км. Этот комплекс мемориальных сооружений называется «Зеленый пояс Славы».

Один из памятников «Зеленого пояса славы» посвящён погибшим детям Ленинграда. Это **«Цветок жизни»** архитектора Павла Ивановича Мельникова.

«Цветок жизни» — мемориальный комплекс, который расположен во Всеволожском районе Ленинградской области на 3 км Дороги жизни. В состав мемориала входят: памятник «Цветок жизни» высотой 15 метров, на лепестках которого слова из песни «Пусть всегда будет солнце», аллея Дружбы и траурный курган «Дневник Тани Савичевой», состоящий из восьми стел — страниц блокадного дневника. За памятником высажена мемориальная роща «900 берёз» — в память о 900 днях блокады.



Памятник «Цветок жизни»

*Мне кажется:
Когда гремит салют,
Погибшие блокадники встают.
Они к Неве
По улицам идут,
Как все живые,
Только не поют.
Не потому,
Что с нами не хотят,
А потому, что мертвые
Молчат.
Мы их не слышим,
Мы не видим их,
Но мертвые всегда
Среди живых.
Идут и смотрят,
Будто ждут ответ:
Ты этой жизни
Стоишь или нет?..*

Юрий Воронов

Следующий мемориал «Зеленого пояса славы» — памятник «Полуторке».

Мемориал располагается на Румболовской горке в черте города Всеволожска Ленинградской области. Созданный скульптором Сергеем Исаковым памятник выполнен из бронзы и является точной полноразмерной копией автомобиля ГАЗ-АА.

«Полуторка» — автомобиль ГАЗ-АА активно использовался в военное время. Именно на этих машинах шоферы ездили по льду Ладожского озера. Сложно представить, насколько опасной и тяжелой была эта работа. Только в первую зиму под лед ушло более 1000 полуторок. Никто точно не знает, сколько машин до сих пор лежит на дне Ладожского Озера. Шоферы были настоящими героями, отдавая свои жизни за снабжение Ленинграда продуктами и эвакуацию жителей города.



Памятник «Полуторка»

«Ижорский таран» — мемориал, сооружённый в Колпино. На трёх железобетонных вертикальных стойках расположена горизонтальная балка, направленная остриём в сторону, где находились позиции врага, рядом установлено 85-мм зенитное орудие. Здесь в 1941–1944 годах проходил передний край обороны Ленинграда. Монумент своим видом отсылает к стенобитным орудиям. Здесь совместно с воинами город Ленинград обороняли ополченцы Ижорского завода.



Мемориал «Ижорский таран»

«Разорванное кольцо» — мемориал, посвященный первому прорыву блокады. 13 января 1943 года вражеское кольцо было прорвано и советские войска освободили более 800 городов и деревень. Две железобетонные полуарки символизируют кольцо блокады, разрыв между ними — «Дорогу жизни».

У подножия кольца выбиты строки Бронислава Кежуна:

*«Потомок, знай: в суровые года
Верны народу, долгу и Отчизне.
Через торосы ладожского льда
Отсюда мы вели дорогу Жизни,
Чтоб жизнь не умирала никогда».*



Мемориал «Разорванное кольцо»

22 декабря 1942 года была учреждена медаль «За оборону Ленинграда». 1500000 ленинградцев были представлены к награде. Из них 15249 детей.



5 книг о Великой Отечественной войне

2025 год объявлен в России Годом защитника Отечества. Также в этом году мы отмечаем важную дату – 80-летие Победы в Великой Отечественной войне. Говорить и писать о войне сложно, особенно сложно найти нужные и чуткие слова, чтобы рассказать о войне детям.

Поэтому я составила список детских книг на военную тематику, которые познакомят читателей с настоящими патриотами и защитниками Родины. Те, кто прошёл войну, знают о ее ужасах, но знают и о вере в победу, в победу справедливости, в победу через боль и страх. Главные герои этих рассказов никогда не сдавались, верили в Победу и победили! Ценой своей жизни защитили Родину. Память о них жива и будет жить вечно, пока мы вспоминаем о войне, ее героях, о наших родных и близких, пока мы смотрим старые фотографии и читаем книги о подвигах наших соотечественников.



«Блокада Ленинграда» Сергей Алексеев

Автор подробно рассказывает детям о блокаде Ленинграда, о великом подвиге его жителей.

«Сын полка» Валентин Катаев

«Сын полка» – яркий правдивый рассказ о непростой судьбе Вани Солнцева, потерявшего во время войны родных. Оказавшись в артиллерийском полку, этот бесстрашный паренёк воевал наравне со взрослыми солдатами, доказав, что подвиг – это не только смелость и героизм, но и великий труд, несгибаемая воля и огромная любовь к Родине.



«Как Серёжа на войну ходил» Юрий Яковлев

Захватывающий рассказ, который дети прочитают с интересом. Серёжа мечтает побывать на фронте и увидеть настоящее сражение. Однажды во сне к мальчику приходит погибший дедушка, решивший исполнить желание внука. Следуя за старым солдатом, Серёжа попадает в зону боевых действий. Мальчик заглядывает в лицо смерти и осознаёт, какой ценой даются подвиги и победы. Произведение раскрывает темы мужества, исторической памяти и связи поколений.

«Пират, ищи!» Василий Великанов

Автор этой книги – ветеринарный врач Василий Дмитриевич Великанов. С первых дней Великой Отечественной войны он был призван на фронт – в ветеринарный лазарет, ведь в борьбе против фашизма людям немало помогали животные. В сборнике читатели смогут узнать истории о лошадях – надежных помощниках армии; о собаках-саперах, связистах, почтальонах и подрывниках и даже о верблюдах, встретивших Победу в Берлине.



«Рассказы о войне»

Сборник «Рассказы о войне» – калейдоскоп обстоятельств и жизненных перипетий разных людей. Все произведения пропитаны чувством сострадания к своему народу, переживанием за судьбу каждого человека, горечью от беспощадности войны. Рисуя эпизоды военных действий, авторы воспевают силу духа, волю и героизм простых людей.

Героям Отечества – вечная слава!

В январе школьный музей «Ветераны Великой Отечественной войны и труженики тыла района Котловка» принял участие в смотре-конкурсе музейных комплексов образовательных организаций Юго-Западного административного округа.

Всего в ЮЗАО ведут работу 113 музеев, из них 17 – школьных – были представлены на конкурсе.

В нашем музее ведётся большая работа по сохранению памяти об участниках Великой Отечественной

войны. За 20 лет работы активистами музея и волонтерами было собрано множество информации о подвигах фронтовиков и тружениках тыла.

В этом году честь представлять музей выпала нашим кадетам: на смотре ребята продемонстрировали результаты работы музея, а также рассказали о постоянной экспозиции и временной выставке, посвященной Героям Отечества.

По результатам конкурса наш музей вошел в десятку лучших выставочных

площадок, освещающих подвиг Героев Отечества.

Руководитель музея Татьяна Алексеевна Соболева была награждена почетной грамотой за сохранение памяти о ветеранах и активную волонтерскую работу.

Активисты музея, в свою очередь, выражают отдельную благодарность Галине Григорьевне Корольковой – председателю комиссии по патриотическому воспитанию молодежи ЮЗАО.



СМОТР-КОНКУРС
МУЗЕЙНЫХ
КОМПЛЕКСОВ
(МУЗЕЕВ)
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ ЮЗАО

Музейный десант

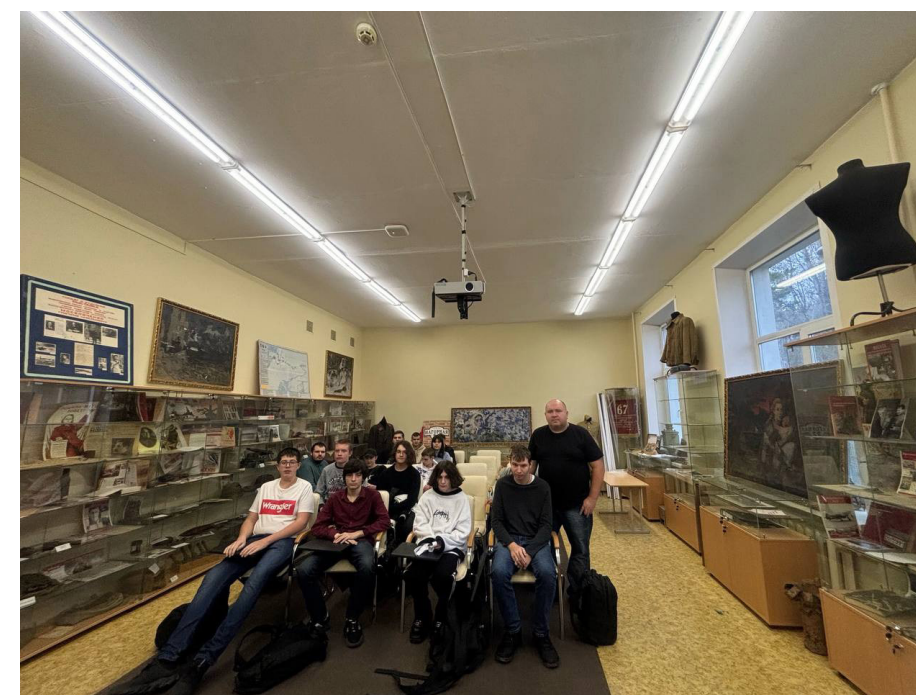


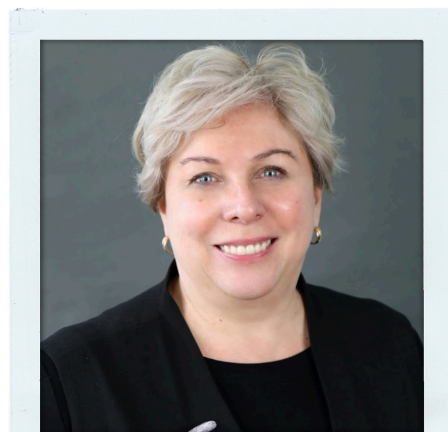
Ученики девятых классов корпуса № 2 получили уникальную возможность посетить школьный Музей Великой Отечественной войны, посвященный героической истории 67-го Гвардейского минометного Мелитопольского полка «Катюш», удостоенного орденов Александра Невского и Красной Звезды.

Мероприятие было направлено на углубление знаний школьников о вехах Великой Отечественной войны, а также на воспитание у молодежи патриотического духа и уважения к подвигам предков. Ученики под руководством Романа Викторовича Семенова исследовали экспозиции музея, а также приняли участие в интерактивных лекциях и дискуссиях, посвященных истории полка и его роли в победе над фашизмом.

Внимание участников привлекли артефакты, в том числе оригинальные документы и личные вещи солдат, которые позволили ребятам проникнуться духом военного времени.

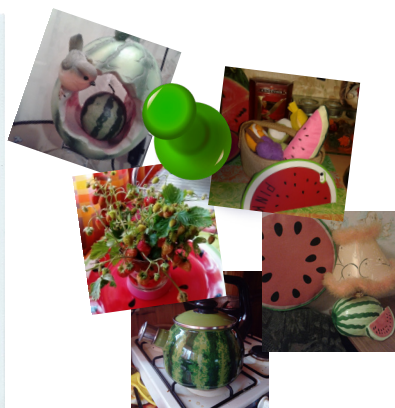
«Музейный десант» как часть образовательной программы станет хорошей традицией корпуса, чтобы еще больше молодых людей смогли прикоснуться к живой истории и сохранить память о героических событиях прошлого.





Светлана Николаевна Путьатина

Долгое время собирала коллекцию по арбузной теме



Дейникова Ольга Викторовна:

Когда я приехала в Париж учеником по обмену, оказалось, что совсем забыла французский. Но когда освоилась и полностью понимала французскую речь, поймала себя на мысли, что, возможно, также забыла русский.



Козаренко Ирина Николаевна

Люблю путешествовать на автомобиле. Однажды довезла свою семью от Москвы до подножия Эльбруса и поднялась более чем на 3000 км по канатной дороге.



Кольцова Наталья Викторовна

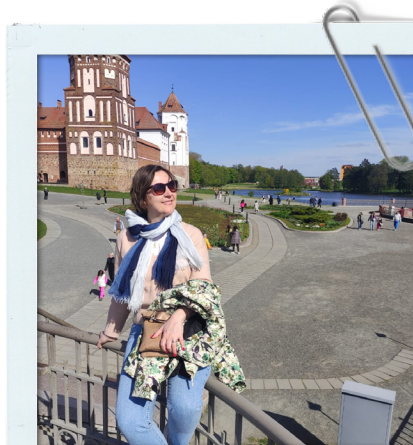
Вяжу игрушки и вышиваю.

Тюзева Ольга Дмитриевна

Я коллекционирую Микки-Маусов.



Удивительный факт об УЧИТЕЛЕ



Милана Евгеньевна Доля

Увлекаюсь иностранными языками. Работала переводчиком английского языка на Международном конкурсе им. Чайковского.



Анатолий Федорович Макущин

Я 6 раз покорил Эльбрус.



Тюрикова Ирина Александровна

Мне нравится рисовать, и у меня это хорошо получается.

«Своими словами» — альтернатива сочинению

4 декабря одиннадцатиклассники писали итоговое сочинение — первый экзамен, дающий возможность сдавать ЕГЭ. Это испытание было введено в 2014 году и до сих пор является объектом споров и критики. Большинство сочинений пишется по шаблону, что отбирает у выпускников возможность проявить себя. К тому же в сочинении важно привести пример из литературного произведения, но это требование лишает возможности проявить эрудированность в других, более интересующих школьника областях. Но есть ли альтернатива?

1 декабря прошел второй тур олимпиады «Своими словами» от Высшей школы экономики. Этот конкурс позиционирует себя как площадку, где мнение участника важно, и именно его хотят увидеть в сочинениях на разнообразные интересные темы. К размышлению предлагаются 15 направлений от IT до спорта. Можно выбрать одно из них при регистрации и писать работу по нему. Но какие же преимущества у олимпиады?

Первый этап — онлайн-тест. Неординарные задания содержат мемы, картинки и задачи, которые можно решить логически. Этот увлекательный тур дает возможность погрузиться в атмосферу интеллектуального соревнования и при этом весело провести время. Создатели олимпиады заранее знакомят участников с тестирующей

платформой, так что с этим не возникнет сложностей. Единственное, что может беспокоить — ежегодное изменение формата тестирующих заданий. Поэтому к отборочному этапу невозможно должным образом подготовиться, несмотря на то, что создатели выкладывают задания прошлых лет.

Второй этап — очное или дистанционное написание сочинения на заданную тему. Участник может как писать работу дома благодаря системе прокторинга, так и на образовательных площадках, открытых в разных уголках страны. В Москве, например, можно было посетить здание Высшей школы экономики, где всем участникам тура выдавали мерч ВШЭ, который содержал в себе стикеры, письменные принадлежности, блокнот и ластик. Такой подарок поднимал настроение и помогал подготовиться к работе.

Самое главное отличие этого тура и всей олимпиады в целом — возможность пользоваться интернетом. Да, все верно! Во время 2 тура, где участники работают непосредственно с сочинением, можно пользоваться любыми источниками из интернета, кроме помощи от третьих лиц (то есть мессенджеры запрещены). На площадках даже выдавали наушники, что точно помогало получить информацию из различных источников.

Темы для работ также могут удивить. На выбор дается 7 тем,

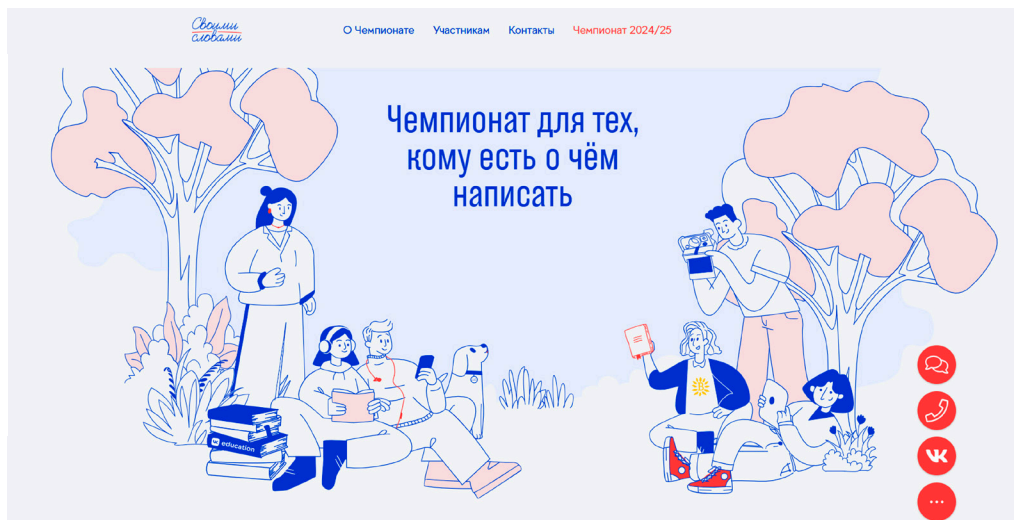
каждая из которых предполагает различный формат написания работы — от рецензий до наставлений вымышленным работникам.

Благодаря этому участник может по-разному проявить себя в тексте. Например, в этом году был вариант задания, где автор становился блогером, снимающим короткие юмористические видео, и ему нужно написать сценарий к одному из таких роликов. Также в этом году можно было стать репортером непопулярной программы и написать для нее статью про интересующую вас теорию заговора или миф, в который так иногда хочется верить. Благодаря различным форматам и разнообразию тем участникам проще проявить себя. Поэтому 4 олимпиадных часа пролетают незаметно за написанием увлекательной работы.

Осталось совсем чуть-чуть до оглашения результатов второго этапа, а также до старта третьего. А в сентябре 2025 года вновь откроется регистрация на уже VI сезон олимпиады. И я считаю, что это отличная возможность влиться в олимпиадную жизнь. К тому же за вашу работу вам воздастся по заслугам. Ведь ВШЭ и вузы-партнеры олимпиады предоставляют льготы и дополнительные баллы при поступлении. Так что это отличная возможность не только весело провести время, но и позаботиться о своем будущем!



Не пропусти следующий сезон!
Регистрация сентябрь-октябрь



СПОРТ = ЗДОРОВЬЕ+РАДОСТЬ+УСПЕХ

Спорт — это не только активное времяпрепровождение, но и важная часть здорового образа жизни. Занятия спортом влияют на все аспекты нашей жизни: от физического здоровья до психоэмоционального состояния. Важность регулярных тренировок трудно переоценить, ведь они оказывают огромное влияние на наш организм, а также помогают развивать личностные качества.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Первое, о чём стоит сказать — это, конечно, влияние спорта на наше тело. Регулярные физические нагрузки укрепляют сердце и сосуды, повышают выносливость, развивают мышцы и суставы, улучшая общую физическую форму. Спорт помогает предотвратить множество заболеваний, таких как диабет, гипертония, болезни опорно-двигательной системы и многие другие. Это особенно важно в молодом возрасте, ведь физическая активность закладывает фундамент для долгосрочного здоровья.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Занятия спортом помогают не только телу, но и душе. Во время тренировки организм вырабатывает эндорфины — гормоны счастья, которые способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Спортивные занятия могут стать отличным способом справиться с тревогой и депрессией, а также улучшать концентрацию и память. Важно отметить, что спорт помогает развивать дисциплину, самоорганизацию и уверенность в себе.

Спорт — это не только способ улучшить свою физическую форму, но и важный элемент для развития личности. Он помогает справляться со стрессом, быть здоровым и энергичным, а также учит работать в команде и достигать целей. Регулярные занятия спортом — это залог хорошего настроения, долгого и активного здоровья, а также отличный способ провести время с пользой!

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Спорт — это не только личные достижения, но и общение. В командных видах спорта, таких как футбол, волейбол, баскетбол, человек учится работать в коллективе, поддерживать других и доверять партнёрам. Это развивает лидерские качества, а также учит быть ответственным и трудолюбивым. Спортивные мероприятия, клубы и секции становятся отличным местом для поиска новых друзей и установления социальных связей.

КАК НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ СПОРТА?

Многие школьники жалуются, что у них нет времени заниматься спортом из-за учебы или других дел. Однако стоит помнить, что спорт не обязательно должен занимать много времени. Даже 20-30 минут физической активности в день могут дать отличные результаты! Прогулки на свежем воздухе, велосипедные поездки, лёгкие тренировки или занятия йогой — это всё отличные способы включить физическую активность в свой повседневный график.

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»



ТРАВЭЛ БЛОГ: СУЗДАЛЬ

4:00 утра. Звонок будильника – как удар колокола, разве что совсем не благостный. Веки слипаются, тело протестует, но в голове уже маячит манящий образ... Зачем я так рано вскочила? Ах, да... Суздаль! В полудреме вижу золотые купола, словно рассыпанные по холмам, резные наличники окон, как кружево на старых избах. С усилием вылезаю из-под теплого одеяла. В квартире царит сонная тишина, лишь за окном, сквозь еще густые сумерки, угадывается предрассветное небо. Собираюсь наскоро, почти вслепую. Фотоаппарат увесисто лежит в рюкзаке, батарея заряжена под завязку – планирую сделать тысячу кадров, не меньше! Закидываю туда же бутылку газировки, шуршащий пакетик чипсов, несколько конфет для перекуса и пару домашних бутербродов. Хоть бы в автобусе был кофе, иначе утро точно не задастся.

6:30. Ожидание и разочарование. Веселое начало дня – это, конечно, в 4 утра проснуться, чтобы к 6:30 быть у остановки. Надеюсь, что ранний подъем компенсируется пунктуальностью. Ага, размечталась! Подхожу к месту сбора, а там ни автобуса, ни души. Ветер прохладный, раннее утро в городе еще сонное. В телефоне – ни слова о задержке. Пришлось ждать под мерзнувшим небом целых сорок минут. И вот, наконец, появляется – сияющий чистотой, словно только с мойки – наш автобус. Заходим внутрь, а там... комфортом и не пахнет. Места между сиденьями – как в эконо-классе самолета, разве что еще теснее. Никаких столиков, куда можно было бы поставить кофе или хотя бы телефон. Ну что ж, романтика дорог в стиле «как есть».

7:10. В путь! Ура, кофе все-таки есть! Водитель, добродушный мужчина с усами, наливает горячий напиток из термоса – спасение! Занимаю место у окна, предвкушая, как за стеклом поплывут утренние пейзажи. Гид, женщина с теплым, обволакивающим голосом и неиссякаемым энтузиазмом, берет микрофон. Рассказывает о программе: Суздаль, Владимир, обед в традиционном ресторане, мастер-класс... Звучит очень заманчиво, несмотря на ранний подъем и неудобства автобуса. За окном город постепенно просыпается, небо светлеет, дымка рассеивается, открывая панорамы утренней Москвы. Потом городские пейзажи сменяются лесными массивами, полями, деревеньками, мелькающими за окном.

9:30. Здравствуй, Суздаль! Въезжаем в Суздаль. Словно попадаем в другое измерение. Первое ощущение – тишина, покой, умиротворение. Воздух чистый, свежий, пахнет заваренными травами и дымком из печных труб. Узкие улочки петляют между деревянными домиками, украшенными резными наличниками – словно сошедшими со страниц старинных книг сказок. Выходим на центральную площадь. Передо мной возвышается белокаменный Кремль, величественный и строгий в своей древней красоте. Золотые купола соборов сияют на утреннем солнце. Щелкает затвор фотоаппарата, пытаюсь запечатлеть каждый уголок, каждую деталь, эту уникальную атмосферу древности, словно разлитую в воздухе.

10:00. Начинается экскурсия по Кремлю. Гид увлекательно рассказывает об истории города, о князьях и боярах, о смутных временах и периодах расцвета. Голос ее звучит мягко, словно плетет кружево из слов. Слушаю затаив дыхание. Кажется, что стены Кремля действительно хранят в себе секреты прошлых веков, шепот истории звучит в каждом камне. Осматриваем соборы, палаты, любуемся панорамой города с высоты кремлевских стен.

11:30. Музей деревянного зодчества – путешествие во времени. Здесь собраны избы, церкви, мельницы, амбары со всей Владимирской области. Бревенчатые стены изб пахнут деревом и стариной, резные наличники окон поражают своей тонкой работой, крыши, покрытые гонтом, смотрятся живописно и уютно. Внутри изб – простая крестьянская утварь, ткацкие станки, прялки. Кажется, что вот-вот из-за угла выйдет хозяйка в русском сарафане.

13:00. Обед по-русски. Обед в традиционном русском ресторане оказывается настоящим праздником желудка. На столе – ароматные щи, румяные блины с икрой, сладкая медовуха. Всё очень вкусно! Силы восстановлены, и можно продолжать исследование Суздаля.

14:00. В гостях у Бабы Яги и мастер-класс по росписи пряников. После обеда нас везут в загадочное место. Оказывается, это "дом Бабы Яги"! Внутри – стилизованный интерьер из сказки, печка, лапти под лавкой, пучки трав под потолком. И здесь нас ждет необычное развлечение – мастер-класс по приготовлению чая из местных трав. Сами собираем смесь из душицы, мяты, зверобоя, завариваем в самоваре – получается ароматный и очень "крутой" чай, с дымком и запахом леса. А потом – мастер-класс по росписи пряников. Глазурь липнет к пальцам, рисунок получается корявый, но процесс очень веселый и увлекательный. Уезжать с сувениром, сделанным своими руками, особенно приятно.

15:30. Свободное время. Брожу по узким улочкам, заглядываю в сувенирные лавки. Покупаю расписные магнитики и забавные деревянные игрушки для племянников. Захожу в небольшую деревянную церквушку с тихим звоном колоколов. Ставлю свечку за здоровье близких. В воздухе – спокойствие и благодать. Время течет медленно, словно в замедленной съемке.

18:00. Дорога домой. Усталость накапливается, но впечатлений – море! Суздаль действительно покорила своей красотой, умиротворенностью и атмосферой древней Руси. Не хочется уезжать из этой сказки.

21:30. Московские пробки и возвращение в реальность. На дорогах – жуткие пробки, город встречает нас яркими огнями рекламы и шумом автомобилей. Переход из тихого, безмятежного Суздаля обратно в суету мегаполиса кажется особенно контрастным. Но в сердце остается теплое воспоминание о древнерусском городке, куда обязательно захочется вернуться еще раз.

22:00. Счастливый конец. Вызываем такси, чтобы не толкаться в метро. По пути заезжаем в кофейню и берем на вынос два стаканчика – флэт уайт и капучино. Горячий кофе – прекрасное завершение этого насыщенного дня. И на этом наше путешествие в Суздаль заканчивается. Дома! С усталостью в ногах, но с душой, наполненной яркими впечатлениями и теплом древнерусского города.

Изографы – и ребус, и обучение

Учитель-дефектолог Светлана Григорьевна Заводова провела мастер-класс для педагогов школы, на котором рассказала о необычном обучающем методе – использовании изографов в развитии познавательной сферы у школьников с особыми образовательными потребностями.

В современном образовательном процессе умение школьников видеть орфограммы является необходимым условием успешного усвоения орфографических норм и применения соответствующих правил. Однако достижение этого умения требует от учеников значительных усилий и труда, что порой делает учебу утомительной.

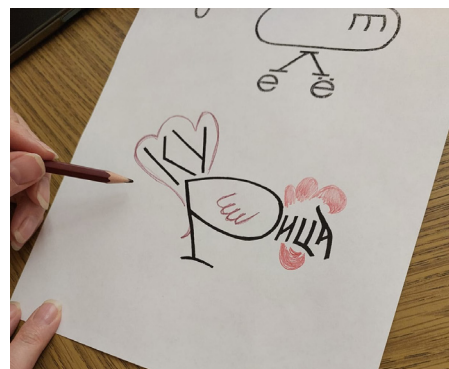
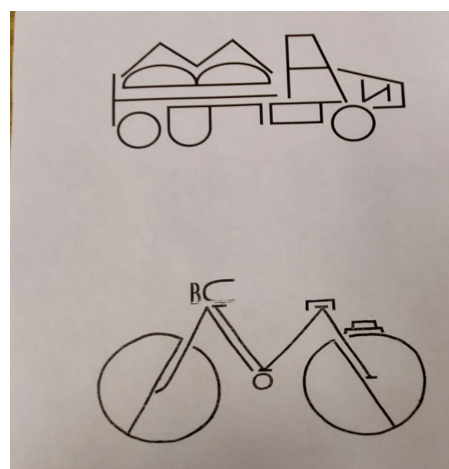
Чтобы сделать обучающий процесс более интересным и увлекательным, на помощь приходят игровые методы, такие как изографы.

Изографы представляют собой уникальные задания, которые сочетают текст и графику. Они представляют собой изображения, в которых буквы в составе слова образуют определенную фигуру, визуально напоминающую объект, название которого зашифровано в рисунке. Каждый элемент изографа способен развивать у школьников такие навыки,

как внимание, зрительное восприятие, воображение и умение эффективно работать с информацией.

Светлана Григорьевна поделилась практическими методами использования изографов для развития зрительного восприятия и памяти, пространственной ориентации и других когнитивных навыков. Участники мастер-класса отметили, что задания подобного рода создают благоприятную атмосферу для обучения и мотивируют учеников к активному участию в образовательном процессе, что особенно важно для детей с ОВЗ.

Мероприятие вызвало живой интерес у педагогов и специалистов, которые выразили готовность применять полученные знания в своей практике, чтобы сделать обучение более доступным и интересным для всех учеников.



Книга своими руками

В мире современных технологий и постоянного информационного потока дети все чаще выбирают цифровые развлечения, забывая о волшебстве живого общения и творческого процесса.

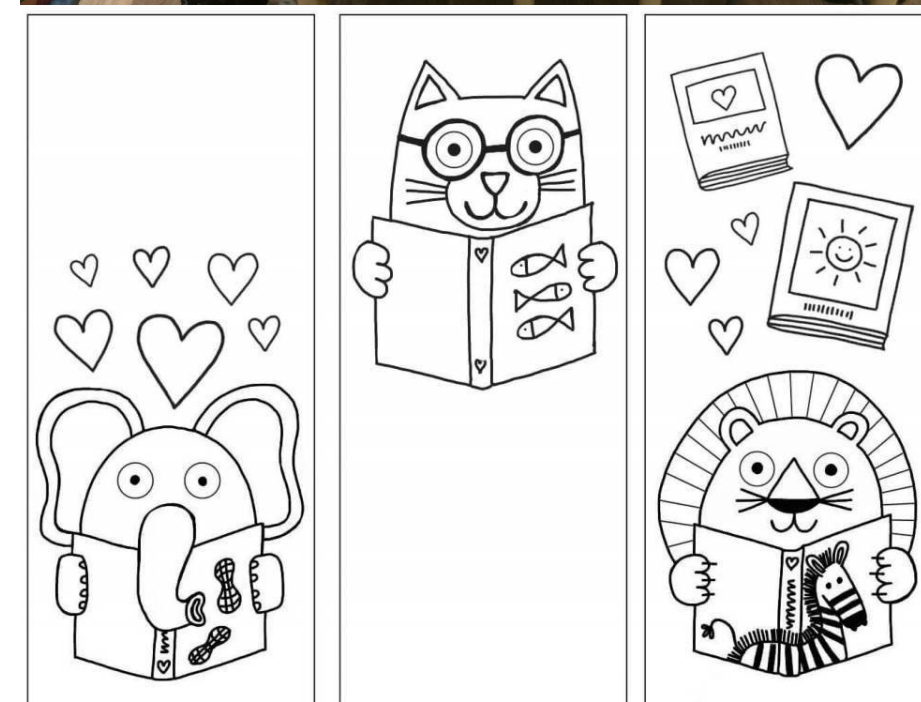
14 февраля отмечается день книгодарения. А что если совместить два «лучших подарка»: книгу и подарок, сделанный своими руками?

Я предлагаю вам увлекательный челлендж – написать книгу всей семьей!

Создание совместной книги — это не только возможность проявить фантазию, но и прекрасный способ развить когнитивные и эмоциональные навыки ребенка, а также укрепить семейные узы.

Совместное творчество позволяет детям выразить свои мысли, чувства и мечты, а взрослым — лучше понять внутренний мир своих маленьких фантазеров.

Попробуйте сами, и вы увидите, как этот увлекательный процесс может стать источником вдохновения и радости для всей семьи!



Идеи для книжных закладок



📖 Шаг 1: Подготовка материалов

Перед тем как приступить к созданию книги, соберите все необходимые материалы:

- Листы бумаги (можно использовать цветную или бумагу интересной фактуры)
- Картон для обложки
- Ножницы
- Клей или скотч
- Фломастеры, карандаши, краски
- Наклейки, журнальные вырезки для оформления (по желанию)

Шаг 2: Выбор темы и сюжета

Обсудите с вашим ребенком, о чем будет его книга. Это может быть: сказка о приключениях животных, история о ваших совместных выходных, стихи или стилизованные рассказы. Придумайте сюжет вместе, задавайте вопросы и поощряйте фантазию, придумывая неожиданные повороты истории.

Шаг 3: Создание страниц

Разделите работу на страницы:
Не пишите на странице много текста,
достаточно 2-3 предложений. Украшайте
текст рисунками или наклейками.
Позвольте ребенку самовыражаться:
чем больше он прикладывает
усилий, тем больше будет гордиться
результатом!

Шаг 4: Оформление обложки

Пусть ваш ребенок оформит обложку своей книги. Он может дать книге название и нарисовать главных героев.

Шаг 5: Печать и сборка

Когда все страницы будут готовы, аккуратно сложите их и прикрепите к картонной обложке с помощью клея или скотча.

Шаг 6: Чтение и обсуждение

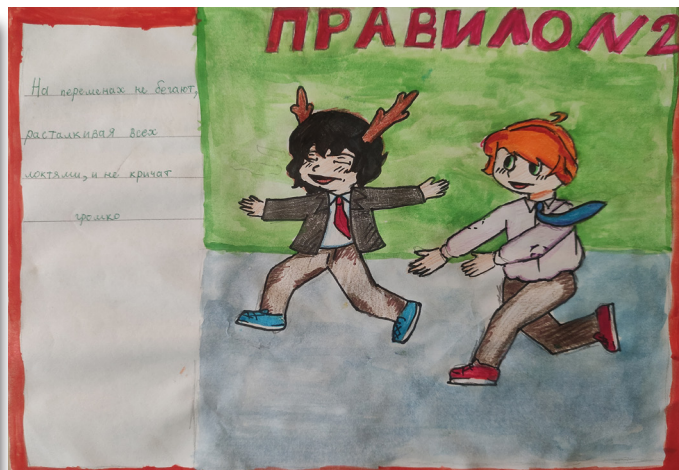
Не забудьте прочитать книгу вслух! Это прекрасная возможность обсудить с ребенком его творчество, задать вопросы и поделиться своими впечатлениями.

Правила своими словами

Участники Школьной службы примирения (медиации) под руководством педагога-психолога Ирины Анатольевны Август разработали правила, которые с лёгкостью и юмором помогают понять важность психологического комфорта и положительного отношения к школьным правилам. Ирина Анатольевна отметила: «Очень важно, что такие серьёзные вопросы дети пытаются рассказать сами, своими словами, на понятном сверстникам языке».



На урок всегда приходят вовремя, не опаздывая!



На переменах не бегают, расталкивая всех локтями, и не кричат громко!



На парте и под партой не должно быть ничего лишнего!



На уроках не едят и не жуют жевательную резинку!



Не стоит обижать тех, кто младше, и задирать старшеклассников!



На уроках внимательно, не отвлекаясь, слушают учителя!