

ВЕРСИЯ 36

январь 2021
декабрь 2020 -

Содержание выпуска:

- 2- 3 – **Советы по дистанционному обучению**
- 4 - **Профилактика коронавируса**
- 5 – 6 - **Возрождение волонтерства**
- 7- **Selfcare**
- 8 - **Новый год**
- 9 – **Творчество учащихся**
- 10- **Кроссворд**



Советы по дистанционному обучению

Сейчас очень непростое время из-за тяжёлого заболевания, которое каждый день захватывает всё больше и больше людей. Правительство вводит множество мер для предотвращения распространения Covid-19, взрослые люди стараются не контактировать с другими, а обучающиеся учатся дистанционно. И ученики вместе с учителями из-за этого страдают больше всего. Многие дети радуются, что не ходят в школу, но что же думают по этому поводу преподаватели? Мы задали этот вопрос нашим учителям.



Своим мнением поделилась учитель русского языка и литературы

-Как я отношусь к дистанционному обучению? Как к неизбежному злу. Я считаю, что здесь больше минусов, чем плюсов. Те ребята, которые учились хорошо, работают ответственно. А те, кто отлынивал от занятий, разболтались ещё больше. Дистанционное обучение - это проверка на зрелость, ответственность, самостоятельность. К сожалению, материально-техническая база тоже не готова к такому обучению. Боюсь, что отголоски сегодняшних событий ещё долго будут себя проявлять.

Учитель математики также рассказала о своем отношении к дистанционному обучению:

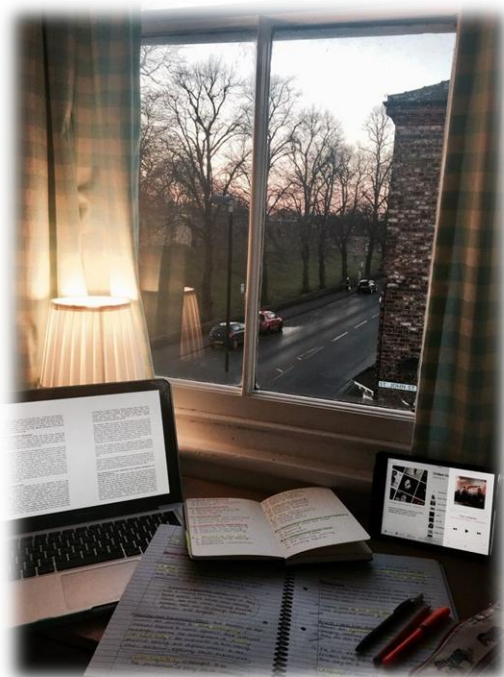
- Дистанционное обучение, на мой взгляд, не даёт обучающимся тех знаний, которые они получают при очном обучении. Больше всего меня не устраивает объективность выставления оценок. Часть детей списывают задания из ГДЗ, требуя за это высокие оценки. Очень многие хитрят, объясняя свою неготовность техническими проблемами. Дистанционное обучение можно вводить на короткий срок, в пределах недели, но на длительный срок это неэффективно.

А вот что поведала нам учитель истории:

- Дистанционное обучение - тяжёлое испытание, как для учеников так и для учителей. Многие дети часто не заходят на конференции, не сдают домашние задания, не видят в «дистанте» настоящего обучения. Я думаю, что дети не получают должного образования, ведь мы никак не проверим, что они делают там, отключив камеры и микрофон. Удивительно, но у учеников оценки стали лучше, чем были раньше, но не думаю, что у многих они были заработаны честным путём. Я бы не хотела, чтобы дистанционное обучение продолжалось длительное время, потому что к нему не готово ни человечество, ни оборудование для его проведения.

Что тогда происходит у учеников? Дистанционное обучение тяжело даётся, когда ты до обеда сидишь перед экраном компьютера и пишешь множество конспектов, не всегда понимая тему. Дома ты очень легко отвлекаешься, потому что здесь и холодильник рядом, и телевизор, и диван, что так манят к себе. А ещё ощущается постоянный стресс: ведь нужно не забыть и домашнюю работу отправить (ведь сроки у всех учителей разные), и выполнить самостоятельную работу на определённой платформе, и на все конференции зайти. В конце дня ты решаешь прилечь отдохнуть и чувствуешь себя морально опустошенным. Так что же делать, чтобы после учебы иметь силы и желание заниматься своими делами?

- ❖ **Во-первых, составь себе расписание и начни строго его соблюдать.** Не сиди допоздна над уроками, давай себе отдохнуть. Распределяй время на домашнее задание. Во время перемен не сиди в телефоне, а давай глазам передышку. Каждые полтора часа проветривай комнату: ведь свежий воздух очень важен для организма. Хорошо спи, засыпай и просыпайся вовремя. Здоровый сон способствует пятёркам! Всегда заводи себе два будильника, чтобы полностью проснуться.
- ❖ **Во-вторых, не забывай о приёме пищи.** Всегда после водных процедур заставь себя съесть маленькую тарелку каши или яичницы, потому, что после приёма пищи мозг начинает лучше функционировать. Устраивай себе лёгкий перекус, кушай больше фруктов и овощей. Несколько раз в день разминайся, делай утреннюю зарядку, чтобы не дать конечностям затекать.
- ❖ **В-третьих, обустрой себе комфортное место для обучения.** Принеси себе самое удобное кресло и тёплую кофту, сейчас всё-таки зима, а отопление не всегда спасает. Организуй себе рабочее место. В середину поставь ноутбук/планшет, по бокам расставь канцелярию и тетради. Учебники храни в специальных полочках. Чтобы ничего не забывать, записывай всё на клейкие заметки. Сиди ровно, не давай себе горбиться, не закидывай ноги на стул, иначе тело будет больше уставать и к концу дня ты будешь плохо себя чувствовать. Ложись спать после уроков, ты хорошо отдохнёшь.
- ❖ **В-четвёртых, побольше общайся с друзьями.** Человек не может без общения, сколько ни утверждай обратного. Чтобы было легче переносить время дистанционного обучения - пиши друзьям. Рассказывай обо всех проблемах, не держи в себе. Так ты только навредишь своему ментальному здоровью. Твои друзья всегда выслушают и поддержат, не думай, что ты им надоедаешь или раздражаешь. Ты нужен им, а они нужны тебе.



- ❖ **Помни, что дистанционное обучение - не наказание.** Это возможность прокачать самодисциплину, самостоятельность в принципе, да и вообще раскрыться с другой стороны. В свободное время ты можешь научиться играть на гитаре, рисовать, петь, выучить другой язык и найти свои скрытые таланты и возможности. Знай, что ты сильный человек, который выдержит все испытания нынешней системы образования. Дистанционное обучение когда-нибудь закончится, а все навыки, приобретённые на нём, останутся.

Профилактика коронавируса

Сейчас мы живем в очень непростое для всех время — эпидемию коронавируса. Мы должны знать, что такое **коронавирус** и как защитить себя в это время.

Коронавирусы — семейство вирусов, включающее на май 2020 года 43 вида РНК - содержащих вирусов, объединённых в два подсемейства. Они распространяются на млекопитающих, птиц и земноводных. Известно о семи видах, поражающих человека. Самый первый коронавирус был выявлен еще в 1950 годах. Ну а последний, что и вызвал пандемию, во второй половине 2019 – Covid-19.



Ситуация на данный момент

На данный момент ситуация не менее серьезная чем вначале, а даже еще серьезнее. В России каждый день заражается около двадцати тысяч человек, а в Самарской области не меньше трех сотен. Во многих регионах дети перешли на дистанционную форму обучения. В других странах ситуация не лучше.

Но также стоит сказать о создании новой вакцины от коронавируса. «Спутник V» — первая в мире зарегистрированная вакцина на основе хорошо изученной платформы вектора аденовируса человека. В исследовании участвовало более 40 тысяч добровольцев. Эффективность вакцины «Спутник V» на уровне 91,4% подтверждена в результате анализа данных в заключительной контрольной точке клинических исследований.

Профилактика коронавируса

Самое главное сейчас — это следить за своим здоровьем и соблюдать все меры предосторожности. На данный момент случаи заболеваний превышают 55 миллионов ($\approx 1\%$) и имеется более 1 миллиона летального исхода.

Как же обезопасить себя и окружающих?

• Мойте руки.

Делайте это качественнее и намного чаще: перед едой, после посещения общественных мест и так далее.

Также можно и нужно использовать антисептические средства и влажные салфетки.

• Не трогайте лицо руками

Особенно не трогайте глаза и нос.

Коронавирус быстрее всего распространяется через слизистые. Чихайте исключительно в платок или локоть.

• Носите маски и перчатки в общественных местах.

Ношение масок и перчаток помогает нам сократить распространение вируса. Одноразовую маску можно использовать не более 2-3 часов, после чего нужно сменить на другую, а тканевую маску регулярно стирать. Также важно то, что у ОРВИ и гриппа похожие симптомы. Если вы их обнаружили, следует обратиться в больницу. У коронавируса такие симптомы, как высокая температура, затрудненное дыхание, чихание, кашель, боль в мышцах и груди, головная боль и диарея.

На данный момент очень важно позаботиться о себе и близких соблюдая меры предосторожности и обращаясь к врачу при плохом самочувствии. Остерегайтесь общественных мероприятий!

Волонтерское движение в России



Если давать общее определение волонтерскому движению, то получается, что это добровольное, абсолютно безвозмездное участие в социально значимых проектах.

В России волонтерское движение начало свое существование сравнительно недавно.

В начале 90х годов появились НКО — некоммерческие организации, которые занялись

благотворительностью, просветительской деятельностью и созданием условий для добровольцев. В советское время волонтерскими акциями можно было считать субботники.

Начать стоит с того, что в России намного меньше людей, желающих и готовых помочь другим (8%), чем на Западе (27%). Это связано, прежде всего, с тем, что россиянам приходится тратить больше времени и сил на обеспечение своей жизни. По этой же самой причине в Российском волонтерском движении не принимают участие пожилые люди, в то время, как за рубежом целые организации пенсионеров активно помогают нуждающимся.

Еще одним немаловажным фактором, из-за которого волонтерство в России имеет столь небольшой масштаб, являются предрассудки и стереотипы. В развитых странах люди свободны от стереотипов и просто занимаются благим делом. Продолжая сравнение нельзя не заострить внимание на различных видах волонтерства, которые не применялись или не прижились в России. Вот некоторые из них:

Детское волонтерство - вот чего действительно не увидишь в России. В понимании нашего общества дети — это члены общества, которые нуждаются в помощи. При этом забывается, что дети — будущие граждане и формирование социально ответственного гражданского общества невозможно без соответствующего воспитания юного поколения. За границей детская волонтерская активность может иметь вид заботы об окружающей среде (например, поддержания чистоты и посадки растений во дворе, расчистки водоемов), поддержки новичка в школе и помощи бездомным.

Семейное волонтерство — причина столь развитого волонтерского движения на Западе в отличие от России кроется в том числе в культуре и воспитании будущих граждан в духе семейного волонтерства. Зачастую «семейным» людям, которым хотелось бы принять участие в каких-либо добровольческих проектах, приходится выбирать между социальной активностью и времяпрепровождением с семьей.

Избавить от такой дилеммы позволяет широко распространенное на Западе семейное волонтерство.

Волонтерское движение в России сегодня переживает новый подъем. Все больше людей понимают необходимость личного участия в решении проблем, стоящих перед обществом и



государством, и готовы безвозмездно посвятить этому свое время, использовать свои опыт и знания.

По инициативе Департамента образования г.о. Самара в сентябре 2011 года была создана Городская Лига Волонтеров.

Основной идеей деятельности Лиги стало приобщение обучающихся школ города к здоровому образу жизни по принципу «равный – равному», где обучающиеся-волонтеры оказывают позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей, передают сверстникам информацию во время проведения дней профилактики, в выступлениях на сцене, на занятиях с элементами тренинга, в ролевых и интерактивных играх, при проведении социальных и рекламных акций. При этом, обучая других, обучаются сами.

Ежегодно в рамках слета Лиги Волонтеров на базе школ проводятся мастер-класс, обучающие семинары по социальному проектированию. Помимо теоретических знаний участники слета учатся лучше общаться, взаимодействовать и включаться в любую деятельность, оказывать положительное влияние на людей, легко занимать лидерские позиции, и в то же время проявлять толерантность и уважение к окружающим.

Развивать навыки социальной коммуникации обучающихся позволяют общегородские акции:

- «Красная ленточка» (городская акция, приуроченная к Всемирному дню борьбы со СПИДом)
- «Белая ромашка» (общегородская акция, приуроченная к Всемирному дню борьбы с туберкулезом)

В нашей школе с 2015 года действует школьный волонтерский отряд "Парус Надежды", который принимает активное участие в мероприятиях Городской Лиги Волонтеров! Приглашаем всех желающих ребят присоединиться к нашему отряду во имя творения Добрых дел!

- «Дороже всех титулов доброе сердце» (акция в рамках Весенней недели добра)

В соответствии с перспективным планом работы Городской Лиги Волонтеров в городе проходят следующие мероприятия:

- ❖ Городской конкурс проектов «Я – волонтер»;
- ❖ Тематические мероприятия «Ветеран живет рядом»;
- ❖ День здоровья в школах города;
- ❖ Смотр-конкурс агитбригад и плакатов «Хочешь быть здоровым – будь: это правильный путь»;
- ❖ День без табачного дыма
- ❖ Смотр-конкурс на лучшую альтернативу негативных зависимостей;
- ❖ Волонтерский слет на теплоходе;
- ❖ Летняя школа волонтеров «Мы здоровые ребята»

Участие в различных волонтерских акциях, фестивалях, концертах, конкурсах и тренингах способствует развитию у школьников социально-адаптивной компетенции, которая подразумевает развитие таких качеств личности, как позитивность в восприятии себя и окружающей жизни, активная жизненная позиция, инициативность, мобильность, конкурентоспособность, умение принимать решение в разных ситуациях; удовлетворенность взаимоотношениями с окружающими людьми и, как правило, коммуникабельность и многие другие.



Selfcare

Как бы грустно это не звучало, но в нашей жизни мы все больше и больше встречаемся лицом к лицу со стрессом, сильными переживаниями, проблемами и действительно сложными временами в жизни. Общее самочувствие ухудшается, а приближающаяся осень только сильнее нагоняет тоску.

Забота о себе — вот что точно сможет помочь вам в нелегкое для многих время.

У нас есть 8 советов по теме self-care, которые так или иначе смогут помочь преодолеть какие-либо преграды в эмоциональной и ментальной сферах.

1. Высыпайтесь. Вы должны спать не менее 8 часов в сутки. Избавьтесь от привычки сидеть до полуночи за книгой, телевизором или компьютером. Лучше встать пораньше на часок и насладиться тем, что любите.

2. Берите на перекус полезную еду. Тогда не придётся покупать чипсы и шоколадки, когда захочется есть.

3. Не злоупотребляйте кофе и другими стимулирующими напитками.

Это только ослабляет ваш организм и приводит к тому, что вы только сильнее переутомляетесь.

4. Носите с собой бутылку воды. Старайтесь выпивать достаточно жидкости. Тогда вы будете чувствовать себя бодрее. Вода — источник жизни.

5. Фитнес, йога, танцы, аэробика, футбол, баскетбол, да что угодно, но физические нагрузки должны присутствовать в вашей жизни. Если не имеете возможности посещать занятия, то приемлемой альтернативой станет ежедневная зарядка дома.

6. Обязательно начните читать.

Специализированная литература, классическая, современная — кладёшь жизненных примеров и ценных советов. А вот от чтения бульварных романчиков лучше воздержитесь.

7. Не останавливайтесь на достигнутом. Покорив одну вершину, подыскивайте новую для восхождения. Тогда ваша жизнь всегда будет наполнена смыслом.

8. Не забывайте себя награждать за успехи. Делать себе подарки и разные приятности полезно. Это стимулирует к новым достижениям.

Берегите и любите себя!



Новый год

Новый год — главный календарный праздник, наступающий в момент перехода с последнего дня года в первый день следующего. Новый год - это волшебный праздник, во время которого все вокруг становится добрым и сказочным.

У каждого человека, в каждой семье свои традиции, каждый по-своему празднует новый год. Большинство людей украшают свои квартиры, офис, магазины, так же и нашу школу каждый год украшает совет старшеклассников. Мы создаём атмосферу праздника и хотим, чтобы остальным



ученикам нравилось находиться в школе.

Наша редакция подготовила немного интересных фактов:

- Согласно китайскому календарю, вслед за Крысой приходит **Белый Металлический Бык**. Это мудрое, благородное животное, которое отличается волевым и решительным поведением. Бык наделен железным характером и огромной силой. Все эти черты будут в какой-то мере характеризовать будущий период.
- **Китайский Новый год приходит не 1**



- января, как мы все привыкли.** В восточном календаре эта дата постоянно меняется и привязана ко второму новолунию, наступающему после даты зимнего солнцестояния.
- **Високосный 2020 год сменит спокойный 2021 год.** Именно этим качеством можно в целом охарактеризовать следующие 12 месяцев. Так как Бык обладает небывалым трудолюбием, то ему понравятся люди, которые не покладая рук идут к своей цели. Он будет всячески поощрять работу над собой и непрерывное совершенствование. Это будет касаться как физического труда, так и умственной деятельности. Бык сделает все, чтобы ваши усилия не прошли даром. Если вы будете трудиться и не останавливаться на достигнутом, то вы можете рассчитывать на покровительство и содействие тотема.
 - Тотем привык к уединению и не терпит соседства. Эти качества накладывают свой оттенок на 2021 год. Будущий период не будет однозначным в плане новых знакомств и отношений.

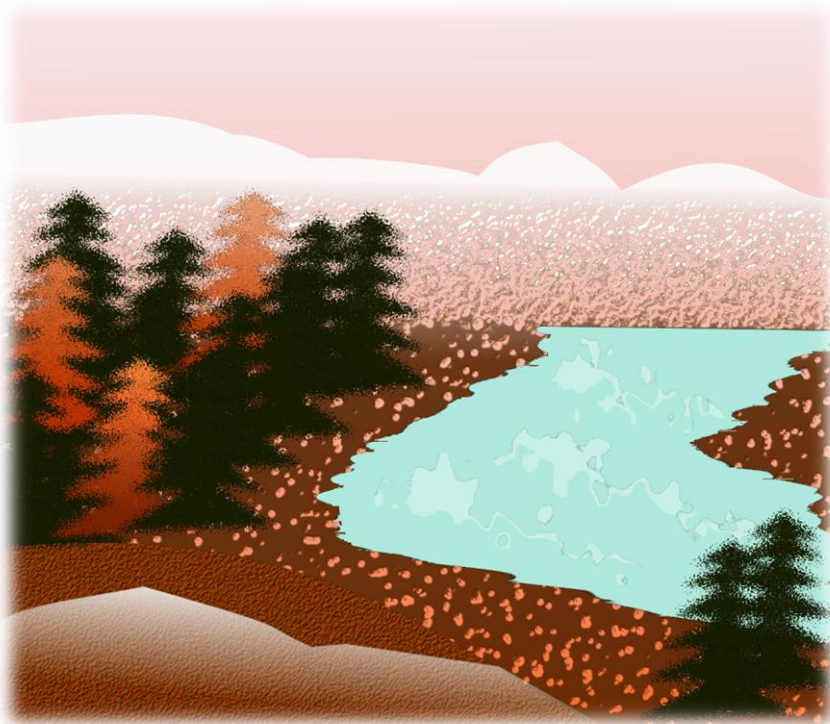
Желаем всем удачи в новом году, а особенно ученикам, которые в этом году сдают экзамены и вступают на путь к взрослой жизни!

Страница творчества наших учащихся

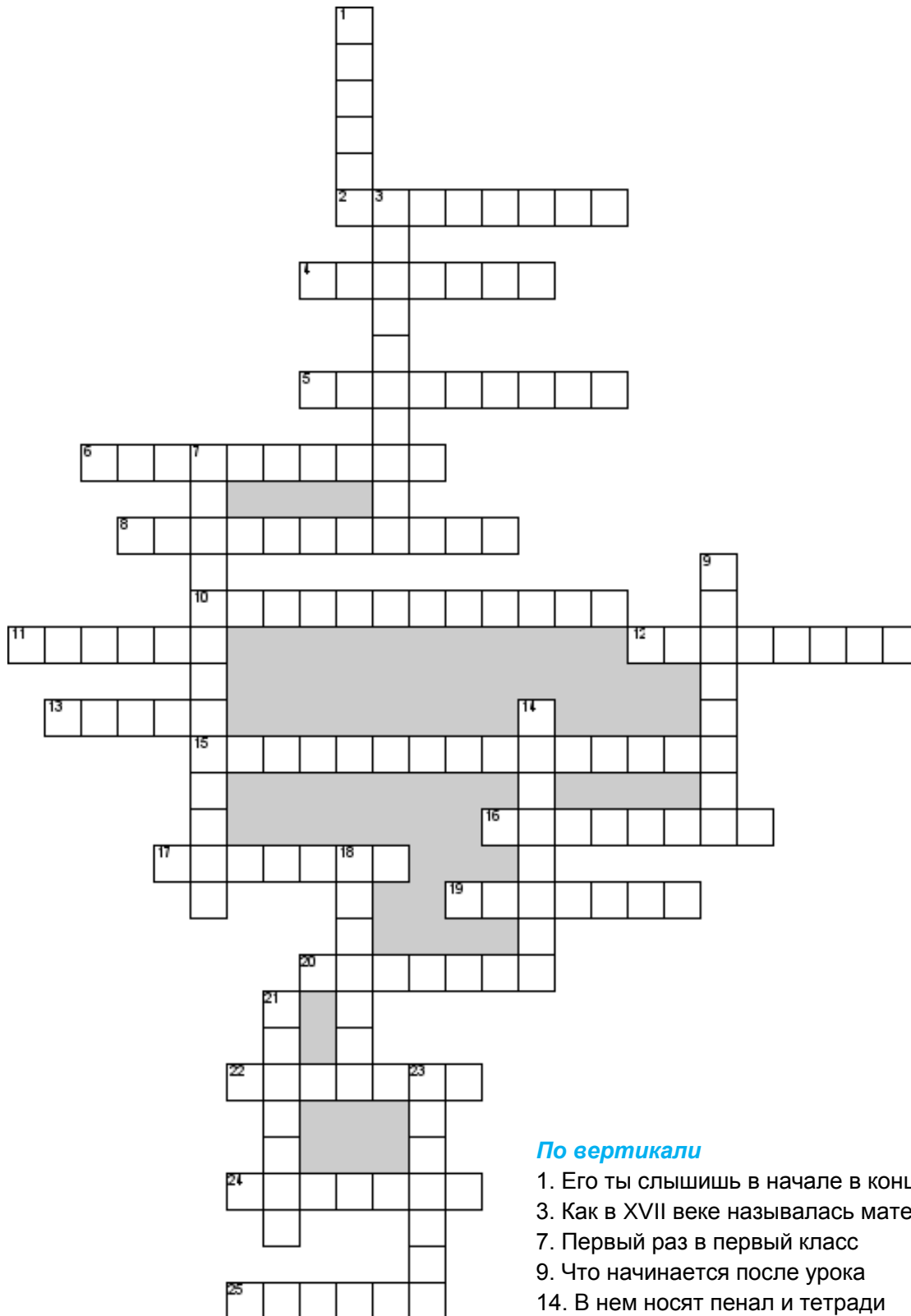
Работы Абдуллиной Яны и Гладкой Анастасии (11б)



Рисунок Седач Ирины и Бейсембаевой Лизы (11в)



РАЗГАДАЙ КРОССВОРД



По горизонтали

2. Школьный отпуск
4. Тот, кто учит детей
5. Мальчик одного с тобой возраста
6. Список уроков с кабинетами на каждый день недели
8. Мы его получаем после окончания института
10. Мальчик, который учится с тобой в одном классе
11. Человек, который учится чему-нибудь у кого-нибудь
12. Он руководит школой
13. Чем пишет ученик?
15. Приобретение знаний самостоятельно
16. Ты получишь его по окончании 9 класса
17. Инструмент для вычерчивания окружностей
19. В него выставляют отметки
20. В ней пишут ученики
22. Так называли в Древней Греции раба, провожавшего детей в школу
24. Кто впервые изобрёл наркоз
25. Ты получаешь ее за ответ или работу

По вертикали

1. Его ты слышишь в начале в конце каждого урока
3. Как в XVII веке называлась математика
7. Первый раз в первый класс
9. Что начинается после урока
14. В нем носят пенал и тетради
18. Мерный инструмент, планка с делениями
21. Книга, по которой учатся в школе
23. Одежда для тетрадей

Редакция газеты: Павлова Елизавета, Ефимов Фрол, Попова Наталья, Свирищева Валерия, Кирильцева Анна, Сухачевская Кристина, Адонин Никита, Клокова Александра, Андреева Полина, Капралова Эвелина, Галактионов Дмитрий, Анастасия Анохина, Алика Усманова, Смоленцева В.Н.