

# III Кольный fresh

## В номере:

<i>Безопасность прежде всего: «Вредная рамка»</i>	<i>с. 1</i>
<i>Эвакуация школы – что должны знать школьники и их родители</i>	<i>с. 2</i>
<i>Режим дня и здоровье школьника</i>	<i>с. 3</i>
<i>Победи во ВсОШ – поступи в ВУЗ без экзаменов!</i>	<i>с. 4</i>
<i>Творчество наших учеников</i>	<i>с. 5</i>
<i>Страничка психолога</i>	<i>с. 6</i>
<i>Патриотическое воспитание</i>	<i>с. 7</i>
<i>Новости школы</i>	<i>с. 8</i>

В последнее время у родителей возникают вопросы по процедуре прохождения детей в школу с использованием стационарного металлодетектора (в народе «рамка»).

Прочно укрепилось мнение о том, что «рамка наносит страшный вред организму, который подвергается сильному облучению».

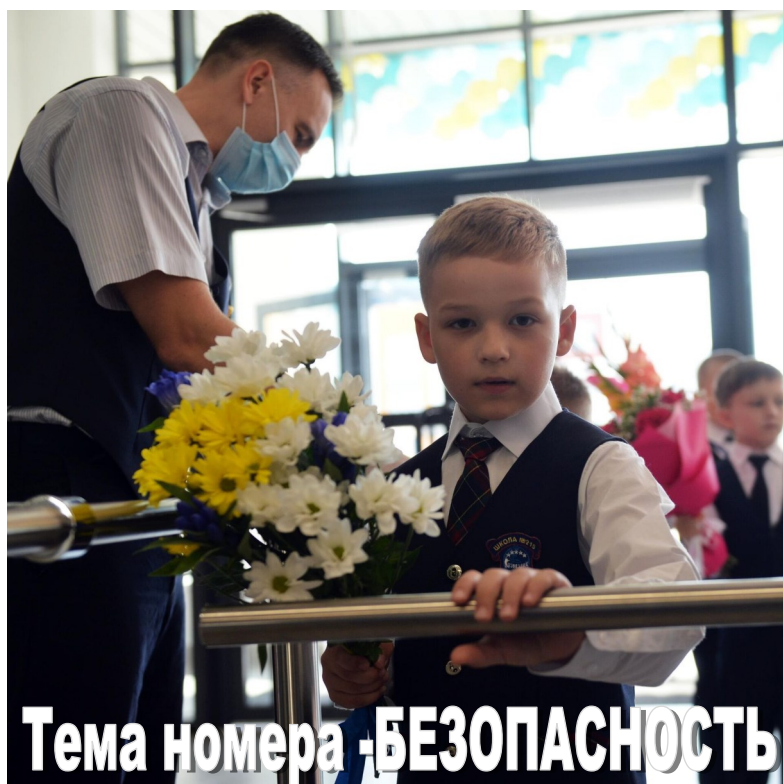
Информируем о том, что низкочастотное электромагнитное излучение стационарных и ручных металлодетекторов соответствует нормативам СанПиН 2.2.4.1191-03, безопасно даже для беременных женщин и людей, использующих электрокардиостимуляторы.

В соответствии с действующим в Школе «Положением о контрольно-пропускном режиме» лица, проходящие в Школу, по требованию охранника обязаны пройти процедуру досмотра с использованием металлодетектора.

Мы все пользуемся мониторами (телевизор, компьютер), проходим через противокражные «рамки», установленные почти в каждом магазине, пользуемся смартфонами и микроволновыми печами, а ведь они имеют многократно большую мощность чем металлодетектор, установленный перед входом в учебное заведение, работают в диапазонах высоких и сверхвысоких частот и действительно опасны.

Задумайтесь о том, что на самом деле опасно и, если Вы в самом деле озабочены влиянием электромагнитных полей на организм: пользуйтесь проводной гарнитурой при работе со смартфоном, откажитесь от микроволновок, меньше сидите у мониторов.

И будьте здоровы!



**Тема номера - БЕЗОПАСНОСТЬ**

### Эвакуация школы — что должны знать школьники и их родители

Эвакуация в школе — перемещение детей в безопасное место происходит при возникновении любых чрезвычайных ситуаций. К сожалению, в последнее время сообщения о том, что школе угрожает опасность, например, там заложено взрывное устройство, стали настолько частыми, что школы эвакуируют массово. Целыми районами, а то и городами. Кроме того, в стенах учебного заведения действительно может произойти что-то чрезвычайное. Например пожар. Как не потерять спокойствие и действовать при эвакуации грамотно? Это должны знать все. Школьники и их родители — прежде всего.

#### Массовая эвакуация

Если в школу поступил звонок или сообщение об опасности любого рода, руководство должно начать немедленную эвакуацию детей. Даже если звонок анонимный. Даже если на улице мороз, дождь, снег или другие погодные катаклизмы. На вывод всех школьников в безопасное место в такой ситуации дают не более 5 минут. Поэтому о посещении гардероба в такой ситуации речь обычно не идет. Дети выходят на улицу в том, в чем сидели на уроках. Конечно, если учителя считают угрозу серьезной и действуют по правилам. Иногда они дают ученикам возможность одеться, теряя при этом драгоценные минуты. При реальной угрозе такой подход может оказаться фатальным.

У каждой школы должно быть закреплено помещение, в которую осуществляется такая эвакуация. Это может быть ближайший детский сад, административное здание или даже магазин.

Если эвакуация происходит в холодное время года, детей должны завести в тепло как можно скорее. Затем осуществляется оповещение родителей.

Родители должны оперативно забрать своих детей и, при необходимости, привезти им теплые вещи. Если родители не заберут ребенка, он останется в месте эвакуации до окончания тревоги. Все это время он находится в сфере ответственности учителя и школьной администрации.

Учитывая, что подобные массовые эвакуации случаются по всей России чуть ли не каждый день, нужно заранее проинструктировать ребенка, как он должен действовать.

Желательно, чтобы ребенок помнил, что он должен: держать при себе мобильный телефон; не мешать учителю и строго выполнять все его распоряжения; не медлить и действовать быстро, но спокойно, ведь тревога может оказаться настоящей; не уходить самовольно домой из пункта сбора; уметь быстро находить свою одежду и одеваться.

#### Как должны вести себя школьники при пожарной эвакуации

Правила поведения: Услышав сигнал тревоги: серию долгих звонков или голосовое оповещение, нельзя разбегаться и пытаться выбраться из школы в одиночку.

Надо строго выполнять команды учителя. Дождаться, когда он раздаст индивидуальные средства защиты — ватно-марлевые повязки и скажет, через какое помещение класс будет выведен на улицу.

К выходу ученики должны двигаться организованно, парами. Идти, наклоняясь как можно ближе к полу, где больше всего кислорода: дым распространяется снизу-вверх.

Передвигаться надо быстрыми шагами, но не бежать. Не обгонять друг друга. Идти по внешнему краю лестницы, внутренний оставить для пожарных. Нельзя бежать в гардероб за сменной обувью. Ее заберут дежурные и на улице раздадут все вещи.

Оказавшись в безопасном месте, на некотором расстоянии от школы, нельзя сразу разбегаться по домам. Учитель должен сделать переключку и пересчитать всех детей.

Если четко соблюдать правила эвакуации и действовать слаженно, школьники под руководством взрослых могут за 3-4 минуты покинуть здание школы. Правда, при пожаре может возникнуть другая, более серьезная ситуация, когда из-за сильного задымления невозможно выйти на улицу и надо ждать помощи в классе.

При возникновении чрезвычайной ситуации нельзя медлить. Надо срочно по мобильному телефону звонить в службы спасения:

- 101 - вызов пожарных;
- 102 - вызов полиции;
- 103 - вызов скорой помощи;
- 112 - Единая служба спасения.



## Режим дня школьника

### Рекомендации

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе. Основными элементами режима дня школьника являются учебные занятия в школе и дома; активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе; регулярное и достаточное питание; физиологически полноценный сон; свободная деятельность по индивидуальному выбору.

### Выполнение домашних заданий

Не следует приступать к выполнению домашних заданий сразу по приходу домой из школы. Не успевший отдохнуть организм получает дополнительную нагрузку, работоспособность его понижается, и на приготовление уроков затрачивается больше времени. Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников. Если ребенок дополнительно занимается в кружках, то эти занятия должны быть ограничены: не более двух дополнительных занятий. Желательно, чтобы они были разные: спортивные чередовались с познавательными занятиями. А выходные только для отдыха! Непрерывная длительность занятий непосредственно с персональным компьютером (далее ПК) не должна превышать:



- для учащихся 1-4-х классов – 15 мин.;
- для учащихся 5-7-х классов – 20 мин;
- для учащихся 8-11-х классов – 25 мин.

Возвращаясь из школы, прежде чем заняться выполнением домашнего задания, ребёнок должен отдохнуть: поиграть, погулять, но не смотреть телевизор.

Начинать выполнять домашнее задание следует не раньше 15–16 час. Необходимо знать о временных нормах выполнения домашних заданий и следить за их соблюдением.

### Режим питания

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требований. Прежде всего, это соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов. Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание. У тех, кто ест всегда в определенное время, вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи.

Беспорядочный прием пищи ведет к тому, что не происходит необходимой подготовки желудочно-кишечного аппарата к этим приемам пищи, хуже усваиваются питательные вещества, теряется аппетит. Особенно портит аппетит беспорядочная еда сладостей и сахара.

### Здоровый сон

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюдать некоторые условия: ложиться спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.

Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет:

- в 7-10 лет 10-11 часов;
- в 11-14 лет - 9-10 часов;
- в 15-17 лет – 9-8 часов.

**Грамотно организованный день школьника положительно влияет на настроение, самочувствие и успеваемость! Желаем успехов!**

*По материалам сети Internet*

## Победи во ВсОШ – поступи в ВУЗ без экзаменов!

Что такое Всероссийская олимпиада школьников

Всероссийская олимпиада школьников (он же ВОШ, он же ВсОШ и Всеросс) — старейшая и самая престижная олимпиада в стране. Победители и призёры её заключительного этапа зачисляются в профильные вузы без экзаменов.

Прообразом национальной олимпиады можно считать «Олимпиаду для учащейся молодёжи», которая проводилась в Российской империи в XIX веке. В СССР с 1930-х годов начали развиваться городские олимпиады для школьников по математике, физике, химии и лингвистике. Сегодня Всеросс курируется Департаментом государственной политики в сфере общего образования Министерства просвещения Российской Федерации.

Школьный этап ВсОШ — это ступень для всех желающих с 5 по 11 класс, так как квоты на количество участников нет. При желании можно выполнять задания более старших классов. Особенности этого этапа ВсОШ: организуется школами, лицеями, гимназиями; проводится в сентябре-октябре; по русскому языку и математике участниками могут быть четвероклассники.

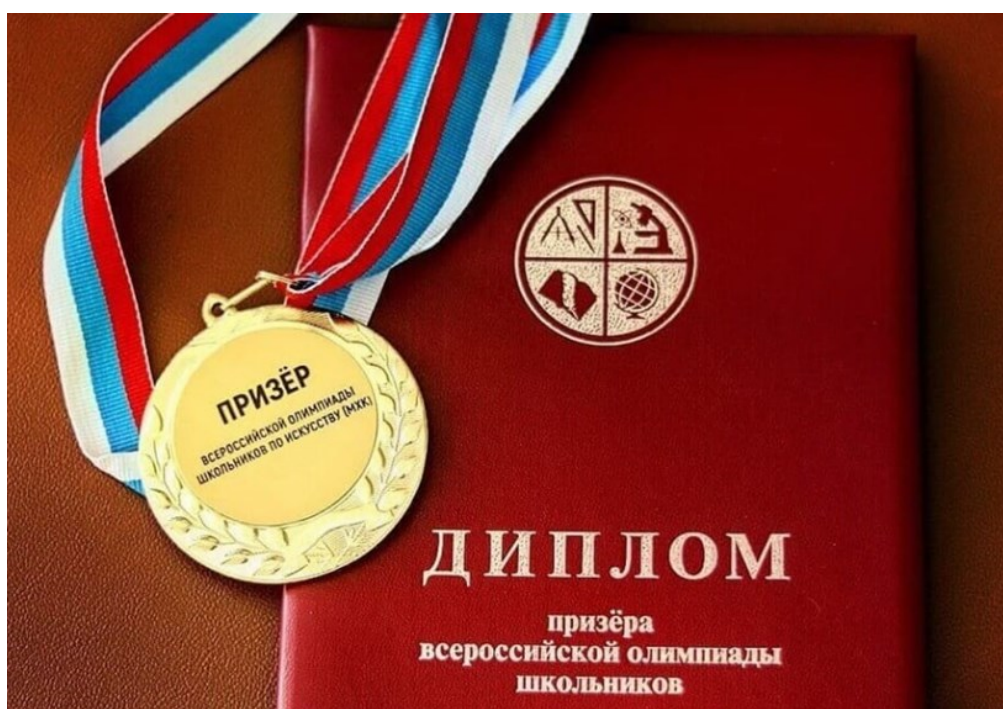
Ключевое отличие ВсОШ от остальных перечисленных — льгота по второй действует четыре года, но вузы принимают диплом за последние год-два, а у Всеросса все четыре года. Помимо этого, диплом Всеросса не нужно подтверждать результатами ЕГЭ. Это отдельная олимпиада, к которой не применяются традиционные уровни. Для каждого этапа ВсОШ определяются квоты призёров и победителей, а также пороги, которые нужно преодолеть. Победителей выбирают по каждому предмету и этапу. Порог — это среднее значение. Поэтому организаторы сообщают их после проверки всех работ участников.

Для первых двух этапов действует правило: участники, набравшие максимальное количество баллов, признаются победителями только при условии, что оно превышает половину максимально возможных. Поэтому бывают ситуации, когда в школьном и муниципальном этапах вовсе нет победителей, а есть только призёры. Победителем Всероссийской олимпиады школьников является тот, кто набирает больше всего баллов по предмету на заключительном этапе.

Результаты объявляют в конце апреля. Дипломы, которые открывают двери университетов страны, получают не только победители, но и призёры. Количество призёров и победителей обычно не превышает 25% процентов от количества участников заключительного этапа. Победители регионального этапа ВсОШ награждаются денежными призами.

Участвуй во ВсОШ, это престижно и выгодно!

### **Количество участников школьного этапа ВсОШ 2022-2023 (данные по МБОУ Школа № 116):**



## «Экологический кроссворд»

Необходимо отгадать слово, загаданное в таблице, и вписать его в кроссворд, в клетки, соответствующие номеру.

Загаданное слово зашифровано также в виде ребуса.

Если не получается отгадать слово по описанию, можно разгадывать его по ребусу.

1. *Группа бактерий*, используемых для получения биогаза в результате переработки отходов. Биогаз собирают, предотвращая загрязнение атмосферы, и используют в качестве топлива для производства: электроэнергии, тепла или пара, или в качестве автомобильного топлива.

2. Лапки этой *ящерицы* покрыты миллионами микроскопических волосков, которые позволяют двигаться по стеклу и даже по потолку. На основе этой особенности создан клей, предназначенный специально для вертикальных поверхностей. Чем больше нагрузка, тем лучше новый «скотч» липнет, не позволяя грузу соскользнуть со стены.

3. *Металлургическая компания*, чей завод, расположенный в Самаре, постоянно улучшает свои технологические процессы с целью уменьшения вредного воздействия на окружающую среду, а также реализует многолетнюю программу по сохранению биоразнообразия Самарской области, внося свой вклад в защиту экологического благополучия региона.

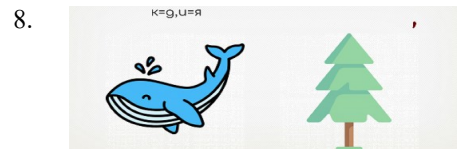
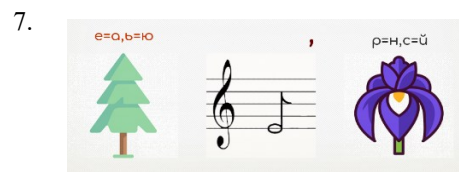
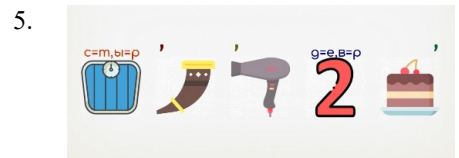
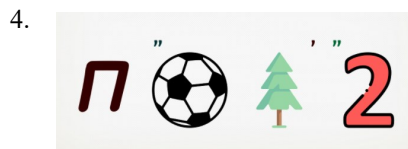
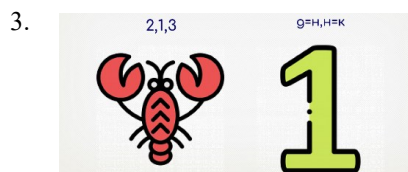
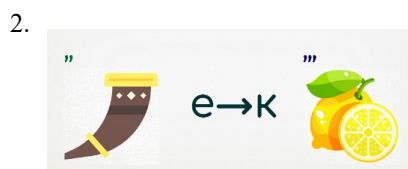
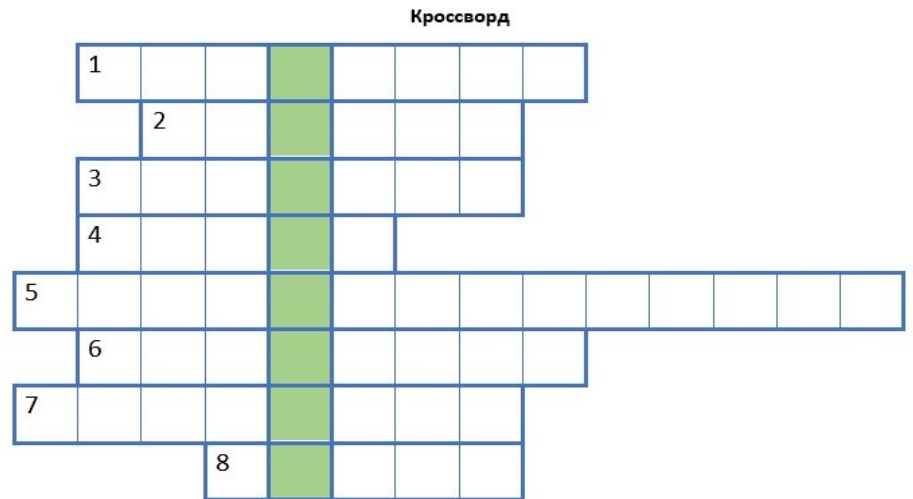
4. *Зеркало строящегося в настоящее время Чрезвычайно большого телескопа (Extremely Large Telescope)* состоит из нескольких сотен сегментов, форма и расположение которых скопированы с построек этого полезного *насекомого*.

5. *Устройство*, вырабатывающее электричество от одного из возобновляемых источников энергии.

6. *Экологическое движение*, при котором бег трусцой сочетается со сбором мусора.

7. Самый экологичный *металл*, который можно перерабатывать бесконечно. Его использование в жизни человека позволяет существенно снизить негативное влияния на окружающую среду.

8. Скопировав у этой *птицы* механизмы защиты от ударных нагрузок, инженеры смогли создать различные аппараты, в том числе и те, что защищают «чёрные ящики» в самолётах от разрушения в случае авиакатастрофы.



Автор кроссворда: *artemida\_nightspark*

Если ты хочешь, чтобы твой кроссворд появился в следующем номере, присылай свои материалы на почту: [tgugueva@bk.ru](mailto:tgugueva@bk.ru)

Ответы на кроссворд ищи в следующем номере ☺

## Чтобы понимать другого - нужно сначала понять себя!

В наше сложное беспокойное время – островком спокойствия для любого человека должны оставаться взаимоотношения с близкими людьми. Но как же порой их сложно понять – тех кто рядом с тобой. Попытаемся разобраться в этом вопросе с помощью трудов известного психолога и психиатра – Эрика Бёрна.

### Транзактный анализ Эрика Бёрна

Основная мысль концепции Эрика Бёрна — *транзактный анализ*. Именно с него он начинает свою книгу «Люди, которые играют в игры». Эрик Бёрн считает, что у каждого человека есть три состояния **Я**, или, как еще говорят, три **Эго-состояния**, определяющие, как он ведет себя с окружающими и что из этого в итоге получается.

Эти состояния называются так:

**Родитель**

**Взрослый**

**Ребёнок**

Изучению этих состояний и посвящен транзактный анализ. Бёрн считает, что любой человек в каждый момент своей жизни находится в одном из этих трех состояний.

Причём их смена может происходить сколь угодно часто и быстро: например, вот только что руководитель общался со своим подчиненным с позиции *Взрослого*, уже через секунду обиделся на него как *Ребёнок*, а через минуту начал его поучать из состояния *Родителя*. Одну единицу общения Бёрн называет транзакцией.

Отсюда и название его подхода — *транзактный анализ*.

Чтобы не было путаницы, **Эго-состояния** Бёрн пишет с большой буквы: *Родитель (P)*, *Взрослый (B)*, *Ребенок (Pe)*, а эти же слова в их обычном, относящемся к конкретным людям значении, — с маленькой.

Состояние «*Родитель*» ведёт свое происхождение от родительских образцов поведения. В этом состоянии человек чувствует, думает, действует, говорит и реагирует точно так

же, как это делали его родители, когда он был ребёнком. Он копирует поведение своих родителей.

И тут надо учитывать два Родительских компонента: один — ведущий происхождение от отца, другой — от матери. Состояние **Я-Родитель** может активизироваться при воспитании собственных детей. Даже тогда, когда это состояние **Я** не выглядит активным, оно чаще всего влияет на поведение человека, выполняя функции совести.

Вторая группа состояний **Я** заключается в том, что человек объективно оценивает то, что с ним происходит, рассчитывая возможности и вероятности на основе прошлого опыта. Это состояние **Я** Эрик Бёрн называет «*Взрослый*».

Его можно сравнить с функционированием компьютера. Человек в позиции **Я-Взрослый** пребывает в состоянии «здесь и сейчас».

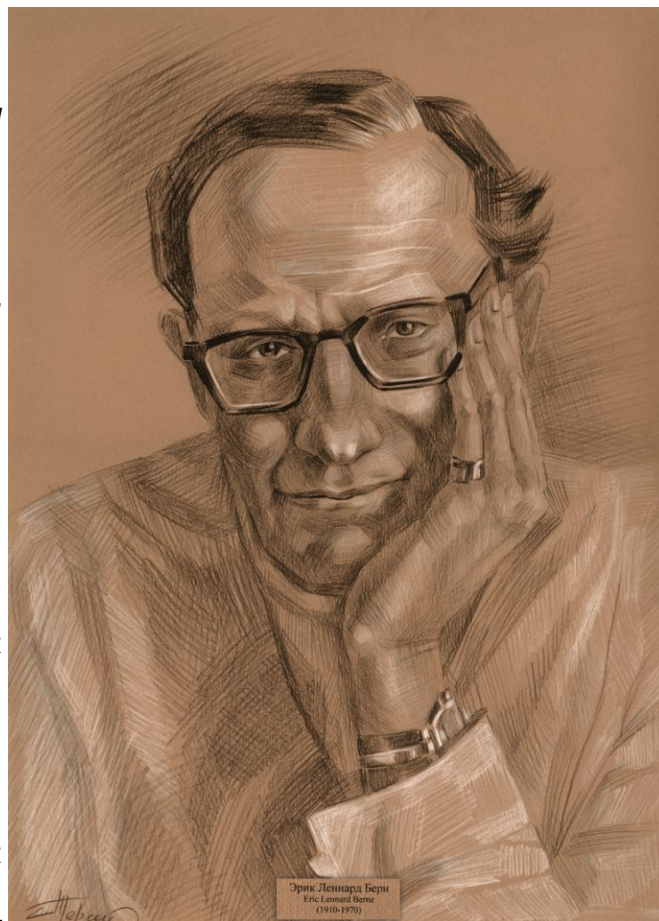
Он адекватно оценивает свои действия и поступки, полностью отдаёт себе в них отчёт и берёт на себя ответственность за всё, что он делает.

Каждый человек несёт в себе черты маленького мальчика или маленькой девочки. Он порой чувствует, мыслит, действует, говорит и реагирует точно так же, как это делал в детстве.

Это состояние **Я** называется «*Ребёнок*».

Его нельзя считать ребячским или незрелым, это состояние только напоминает ребёнка определенного возраста, в основном двух-пяти лет. Это мысли, чувства и переживания, которые проигрываются из детского возраста.

Когда мы в позиции **Эго-Ребёнка**, мы находимся в состоянии контролируемых, в состоянии объектов воспитания, объектов обожания, то есть в состоянии тех, кем мы являлись, когда были детьми.



Эрик Лэннард Берн  
Eric Leonard Berne  
(1918-1970)

**Эрик Бёрн**



Традиционными стали линейки, на которых дежурный класс собирается для поднятия Государственного Флага Российской Федерации и исполнения Гимна России. Затем ученики приступают к своим обязанностям—дежурству по школе на переменах.



Работа школьного волонтерского отряда «Патриот» была отмечена Благодарственным письмом ГКУ СО «Комплексный центр социального обслуживания населения Самарской области». Наши волонтеры приняли активное участие в городской акции «Подари добро», направленной на оказание благотворительной помощи мобилизованным гражданам.



## Новости школы



Учитель биологии — Петрова Галина Анатольевна и учитель начальных классов — Федоткина Анастасия Вячеславовна приняли участие в Фестивале методических идей молодых педагогов Самарской области.

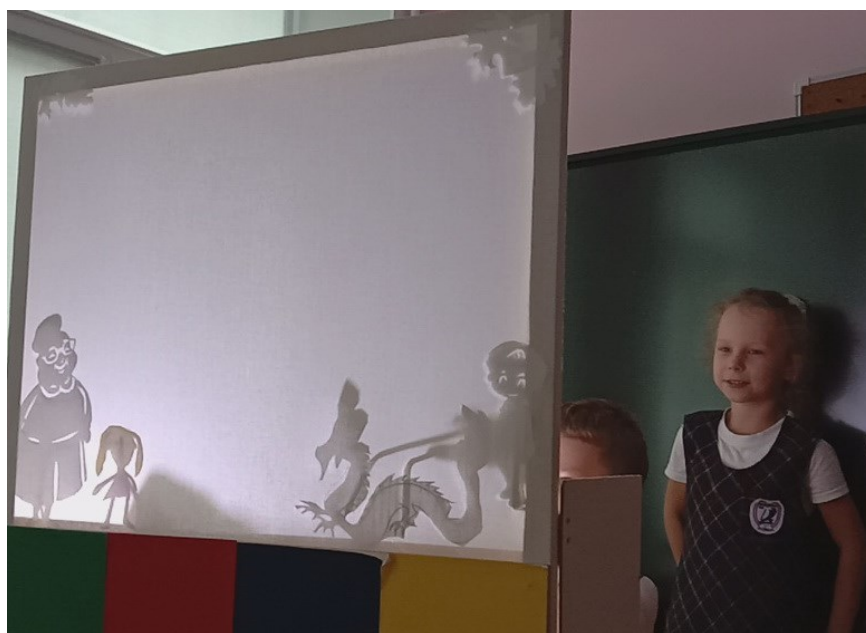


Традиционно в День учителя, отмечаемый ежегодно 5 октября, в нашей школе проходит День самоуправления — когда ученики и учителя меняются местами и старшеклассники могут попробовать себя в роли учителя. Не стал исключением и этот год: ученики старших классов провели уроки для учеников младших классов, почувствовали всю важность и ответственность профессии Учитель. Это также явилось хорошим опытом для тех, кто собирается связать свою жизнь с педагогической деятельностью.

Поздравляем Мурзину Елену Евгеньевну, учителя ИЗО и технологии! Её программа школьной профильной смены утверждена экспертным советом регионального центра одарённых детей "ВЕГА"!



В нашей школе начал работу Театр теней. Занятия в театральной студии посещают ученики первых классов. Если у тебя есть идеи, ты хочешь принимать участие в репетициях и постановках, а также участвовать в конкурсах, обращайся к руководителю театра — Гугуевой Татьяне Алексеевне. (кабинет 305 А)



**Газета «Школьный Фреш» 09/2022**

Информационно-развлекательное издание коллектива учащихся МБОУ Школа №116 г.о. Самара

Периодичность выхода - 1 раз в четверть.

Тираж - 500 экз. Распространяется бесплатно.

Руководитель - Дмитрий Михайлович НОВИКОВ  
зам. директора, учитель информатики



**Над выпуском работали:**

Малика ЛУТФУЛЛИНА (8 «Б» класс)

Валентина ЛЕПСКАЯ (4 «А» класс)

Елена ЛЕПСКАЯ (4 «А» класс)

Юлия ПУГАЧЕВА (11 «А» класс)

Владислав ЗОЛОТЦЕВ (3 «А» класс)

Выпускающий редактор: Гугуева Т.А.



