«МАЯК»

**ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА**

Детской организации «Бригантина» **МКОУ ООШ № 8ТМР**

**Газета выходит с 2001 года. Выпуск № 1 сентябрь 2021.**

|  |  |
| --- | --- |
| 00325333 | Сегодня в номере:  *Калейдоскоп школьной жизни.*  *В наших классах.*  *ГЛАВНОЕ – НЕ ЗАБЫТЬ!*  *Короткой строкой.* |

***1 СЕНТЯБРЯ – ДЕНЬ ЗНАНИЙ***

Ах, этот красный лист календаря - 1 сентября! День знаний. Это день, когда все ученики приходят в школу после летних каникул. Кто- то бегом спешит в школу, чтобы поскорее увидеть своих друзей, а кто- то грустит о жарких летних каникулах. Ведь лето пролетело так быстро!

|  |
| --- |
| D:\ДОКУМЕНТЫ  D\СВЕТЛАНА  ИВАНОВНА\2021\!!!!!!!!+++++111сентябрь 21\фото по дням\1 сентября\400491.jpg |

В школе торжественно, радостно, прошла линейка в честь начала нового учебного года. Впереди учебный год. Пусть отлично он пройдет!

С первым школьным днем в году!

Самые актуальные знания о достижениях в Российской Федерации, мире, о людях, создающих будущее прозвучали в ходе онлайн урока, приуроченному к Всероссийскому дню знаний.

В рамках Всероссийской акции "Безопасность детства-2021" в школе прошел флешмоб "Шаги безопасности". Юидовцы вручили школьникам и родителям Памятки о необходимости использования световозвращающих элементов-фликеров.

Члены «Родительского патруля» и О.И.Гончарова, инспектор по

пропаганде ОГИББД по Труновскому району старший лейтенант

полиции провели с учениками школы беседы о необходимости

выполнять ПДД.



**Мероприятия**

**по поведению в условиях ЧС.**

Чернолихов В. П., пожарный второго класса ПЧ-145 с. Труновского, напомнил о необходимости строго выполнять все правила пожарной безопасности. Юнармейцы вручили учащимся 1-2 классов Памятки "Нет огню!" Учителя провели уроки по темам: «Правила поведения в условиях чрезвычайных ситуаций. В местах массового пребывания, а также адаптации после летних каникул»; «Подготовка детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций, в местах массового пребывания». Учащиеся повторили правила поведения при пожаре и чрезвычайных ситуациях.



**День здоровья.**

В целях укрепления здоровья, популяризации физической культуры и спорта, а так же подготовки сдачи норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО в школе прошел День здоровья "Осенние кроссы". Все учащиеся показали хорошие физкультурные навыки, выносливость, пробежали с огоньком и задором.

**ГЛАВНОЕ – НЕ ЗАБЫТЬ!**

С каждым новым днём мы всё больше погружаемся с головой в школьную жизнь. А это значит, что появляется огромное количество новых дел и планов, которые просто не помещаются в голове. В среднем каждый из нас может держать в памяти 7-9 объектов, то есть планов. Специально для того, чтобы научиться «помнить всё», разработаны методики планирования времени. Зачастую это очень сложные системы, к которым наш организм привыкает далеко не сразу. Да и загружать и без того плотный график дополнительной нагрузкой не хочется.



Итак, мои советы. Для начала необходимо завести ежедневник: это может быть как программа на смартфоне, так и её бумажная версия. У меня это совсем небольшой блокнот с (обязательно) плотными листами, который всегда удобно брать с собой. Теперь начинаем планировать:

**1. Съесть слона по кусочкам.** Все трудоемкие дела необходимо разбивать на несложные задачи и выполнять хотя бы по одной из них в день. По статистике большинство людей откладывают самое трудное на «потом», поэтому чем больше этих самых «несложных задач», тем легче взять себя в руки и начать работать.

Хочу поделиться некоторыми своими хитростями и советами. Это своеобразные лайфхаки, которые помогают мне правильно планировать своё время и ни о чём не забывать.

**2. Все наши цели имеют разный характер.** Например, одни нужно сделать именно сегодня, другие можно оставить на завтра. Поэтому надо придумать специальное обозначение для каждого типа дел, так нашему мозгу будет легче воспринимать большое количество информации.

**3. Иногда приходится выбирать.** Бывают такие дни, когда физически невозможно выполнить всё запланированное. Поэтому необходимо не только заранее оценивать свои силы и время, но и расставлять все де- ла по степени важности.

**4. Разный формат**. В ежедневнике обязательно должны быть страницы на месяц и неделю. Первые помогут не забывать важные даты и события, а вторые более точно планировать дела и распределять время.

**5. Думать заранее.** Каждую неделю необходимо продумывать ещё в понедельник. Так будет легче оценивать нагрузку, а забытые планы не всплывут в самый неподходящий момент.

**6. Съесть лягушку на завтрак.** Начинать работу следует с самого неприятного дела. Таким образом, выполнять оставшиеся задачи будет проще, ведь вы только что избавились от того, что постоянно откладывали в долгий ящик.

**7. Ведите ежедневник так, как удобно.** Ведь это должно быть интересно, в первую очередь, вам. Некоторые лучше воспринимают текст, другие — рисунки и картинки, поэтому очень важно продумать всё, вплоть до толщины и цвета ручки.

Также в ежедневнике следует упоминать не дату, к которой должна быть выполнена задача, а дату, когда нужно только начинать работать над её выполнением. Таким образом, у Вас всегда будет немного лишнего времени, и вы успеете доделать всё. Такое планирование не занимает много времени, но позволяет значительно его сэкономить. Ведь когда заранее знаешь поставленные задачи, их выполнение не составляет труда, а планы не появляются из «неоткуда».

Педагог психолог С.И.Люднова

**Унылая пора! Очей очарованье!**

Как писал Александр Сергеевич Пушкин:

*"...И с каждой осенью я расцветаю вновь;*

*Здоровью моему полезен русской холод;*

*К привычкам бытия вновь чувствую любовь:*

*Чредой слетает сон, чредой находит голод;*

*Легко и радостно играет в сердце кровь,*

*Желания кипят — я снова счастлив, молод,*

*Я снова жизни полон..."*

И действительно, спустя три месяца жары очень приятно ощутить свежесть и прохладу наступающего сезона. Не зря учебный год начинается осенью, ведь именно сейчас все полны сил и энергии.

Однако, как и во многом другом, у осени есть и противоположная сторона. Дело в том, что человек - не единственный, у кого просыпается внутреннее "я", то же самое случается и с вирусами и бактериями. Летом и зимой все, кроме самых упёртых, впадают в спячку, ведь жара и холод большинству из них может стоить жизни. Но когда наступает осень или весна... агрессивные бактерии с энтузиазмом рвутся в бой! В такое время их девизом становится фраза "один за всех и все за одного!".

К сожалению, иммунная система далеко не каждого человека способна справиться с таким резким наплывом врагов - вирус берёт организм штурмом. Поэтому наша с вами основная задача - не дать им подобраться к нам слишком близко, а если это всё же произошло, то самое время превратиться в отважных рыцарей и начать сражаться в этой нелёгкой битве!

Самое интересное то, что даже бессознательно мы готовимся к "осеннему побоищу".

Наверняка многие замечали, как с наступлением сезона дождей повышается аппетит? Так и хочется съесть сочный кусок мяса или ароматную булочку... Тем самым, мы накапливаем в организме "жирок".

Самое главное, начать готовиться заранее и кушать те продукты, которые станут не обузой, а верным соратником. Итак, позвольте познакомить вас со списком продуктов, которые обязательно должны входить в ваш рацион в начале учебного года.

1. Овощи, орехи, зерновые культуры и зелень

- в этих продуктах содержится большое количество углеводов, которые помогут сохранить энергию на протяжении всего дня. (И нет, никакая газировка не заменит столь полезные и натуральные продукты, так что даже не думайте "хитрить"!)



2. Ромашка и шиповник - пары, возможно, и не однокоренных слов, но вот "корни" они пускают куда надо. Нет ничего лучше в профилактике лечения гриппа и простуды, как куриный бульон с луком или чесноком и горячим чаем из шиповника или ромашки с шоколадом (который, как все мы прекрасно знаем, поднимает настроение) на десерт.

3. Лук и чеснок, - сочетайте эти ингридиенты со всемблюдами и никакой микроб к вам близко не приблизится!

4. Ну и, конечно, не стоит за- бывать о рыбе, ведь в ней содержатся кальций, йод, железо, белки, витамины А,

Ни в коем случае не отказывайте себе в своих желаниях, просто старайтесь не забывать: предупреждён - значит вооружен.

Анцифиров Дмитрий –командир Центра «Здоровье».

Главный редактор – Гражданкина Дарья

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №8.Тираж 50 штук.

356180 Ставропольский край, Труновский район, село Труновское .ул.Лермонтова,д.137 Телефон: 88654627403